

د پوهنې وزارت

د تعلیمي نصاب د پراختیا او د ښوونکي د روزنې معینیت

د تعلیمي نصاب د پراختیا لوی ریاست

د ښوونکي لارښود

ساینس، صحت او د ژوند چاپیریال

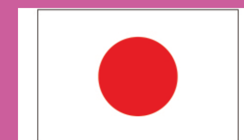
څلورم ټولګی



unicef

د هر ماشوم لپاره

برای هر طفل



د چاپ کال: **۱۳۹۵** هـ. ش



د پوهنې وزارت
د تعليمي نصاب د پراختيا او د
ښوونکو د روزنې معينيت
د تعليمي نصاب د پراختيا او درسي
کتابونو د تاليف لوی رياست

د ساينس د ښوونکي لارښود

څلورم ټولګی

د چاپ کال: ۱۳۹۵ هـ . ش.

لیکوالان:

د سر مؤلف مرستیال میر سیف الله «هاشمی» د تعلیمي نصاب د پراختیا او درسي کتابونو د تألیف ریاست علمي او مسلکي غړی

د سر مؤلف مرستیال عبدالودود «فیضی» د تعلیمي نصاب د پراختیا او درسي کتابونو د تألیف ریاست علمي او مسلکي غړی

د سر مؤلف مرستیال غلام نقشبند «خالقی» د تعلیمي نصاب د پراختیا او درسي کتابونو د تألیف ریاست علمي او مسلکي غړی

شاه پیری «وردک» د ښوونکي د روزنې د لوي ریاست د خدمت دننه (داخل خدمت) برخې مؤسس مربي.

د بیا رغوني کمیټه:

سرمولف رابعه منصور

د سرمولف مرستیاله ظاهره ناصری ستانکزی

د سرمولف مرستیاله ماهره ناصری (هاشمی)

د سر مولف مرستیاله ترینا ستار محب زاده

مولف غلام حسین سلیمانزي

سید موجود شاه سیدی د ساینس د څانګو مسول

پوهندوی عبدالمحمد عزیز د کیمیا د څانګو مسول

علمی محتوا:

سید موجود شاه سیدی د ساینس د څانګو مسول

د سرمولف مرستیال سید عزیز احمد هاشمی

ژباړونکی:

محمد سهراب دیدار

تصحیح کونکي:

اسلامی اساسات	: احسان الله ناشر
دودونه او فرهنگی ارزښتونه	: د مولف مرستیال محمد سهراب دیدار
علمی محتوا	: سر مؤلف میر سیف الله هاشمی
سیاسی	: د مؤلف مرستیال محمد سهراب دیدار
ادبیات (املا او انشاء)	: د مؤلف مرستیال محمد سهراب دیدار

د تدقیق او تصحیح کمیټه:

ښوونیار پلوشه روکی د ساینس مرکز او تعلیمي تکنالوژي ریاست علمي غړې

سید محمود خلیق د تعلیمی نصاب د پراختیا ریاست علمی غړی

ترینا ستار محب زاده د تعلیمی نصاب د پراختیا ریاست علمی غړی

د څارنې کمیټه:

- دکتور اسدالله محقق د تعلیمي نصاب، د ښوونکو د روزنې او د ساینس مرکز معین
- دکتور شیر علي ظریفي د تعلیمي نصاب د پراختیا د پروژې مسؤول
- سرمؤلف عبدالظاهر گلستاني د تعلیمي نصاب د پراختیا او درسي کتابونو د تالیف لوی رئیس.

کمپوز او ډیزاین:

- نجیب الله مشتاق

بسم الله الرحمن الرحيم



ملي سرود

دا وطن افغانستـــان دی	دا عزت د هـــر افغان دی
کور د سولې کور د تورې	هر بچې یې قهرمـــان دی
دا وطن د ټولو کـور دی	د بلوڅـــو د ازبکـــو
د پښتـــون او هزاره وو	د ترکمنـــو د تاجکـــو
ورسره عرب، گوجـر دي	پامیـریان، نورستانیـــان
براهوي دي، قزلباش دي	هم ایمـــاق، هم پشـه یان
دا هیـــواد به تل ځلیږي	لکـــه لمـــر پر شنه آسمـان
په سینـــه کې د آسیـــا به	لکـــه زړه وي جـــاویدان
نوم د حق مودی رهبـــر	وایو الله اکبر وایو الله اکبر

بسم الله الرحمن الرحیم

د پوهنې د وزیر پیغام

د لوی خدای ﷻ ډېر شکر دی چې انسان یې په احسن تقویم کې پیدا او هغه ته یې د خبرو کولو توان ورکړ او د علم او فکر پر ګاڼه یې سمبال کړ. ډېر درود دې وي د اسلام پر ګران پیغمبر حضرت محمد مصطفی ﷺ چې د انسانیت ستر ښوونکی دی او د رحمت، لارښوونې او روښنایی پیغام راوړونکی.

ښوونه او روزنه په هره ټولنه کې د بدلون او پراختیا بنسټ دی. د ښوونې او روزنې اصلي موخه د انسان د بالقوه ځواکونو فعالول او د هغه د پټو استعدادونو غوړول دي.

درسي کتاب د ښوونې او روزنې په بهیر کې یو مهم رکن بلل کیږي چې له نوو علمي بدلونونو او پرمختګونو سره اوږه په اوږه د ټولنې له اړتیاوو سره سم تالیف کیږي. درسي کتابونه باید د منځپانګې له مخې خورا بډای وي چې وکړای شي د علومو له نوو لاسته راوړنو سره مل دیني او اخلاقي زده کړې د نوو میتودونو له لارې زده کوونکو ته ولیږدوي.

دغه کتاب چې اوس ستاسو په واک کې دی، د همدغو پورته ځانګړنو پر بنسټ چمتو او تالیف شوی دی. د پوهنې وزارت تل زیار باسي چې په هیواد کې تعلیمي نصاب او درسي کتابونه د اسلامي ښوونې او روزنې او د ملي هویت د ساتلو پر بنسټ جوړ او له علمي معیارونو، نوو روزنیزو میتودونو او د نړۍ له علمي پرمختګونو سره سم چمتو کړي. د زده کوونکو استعدادونه په ټولو اخلاقي او علمي خواوو کې وغوړیږي او په هغوی کې د تفکر او نوښت توان او د پلټنې حس پیاوړی کړي. د خبرو اترو او پیرزوینې د فرهنګ دودول، د هیواد پالنې او د مینې او محبت د حس پیاوړی کول، ښېښه او پیوستون د پوهنې د وزارت نورې غوښتنې دي چې ښایي د لوست په کتابونو کې ورته پام وشي.

درسي کتابونه د ښه او مسلکي ښوونکي له درلودو پرته نشي کولای ټاکل شوي موخې ترلاسه کړي. ښوونکی د ښوونې او روزنې یو مهم جزء او د ښوونې او روزنې د پروګرامونو پلي کوونکی دی. د هیواد له ژمنو او زړه سواندو ښوونکو څخه، چې د تورتم او ناپوهی په وړاندې یې جګړه خپله دنده ګرځولې، دوستانه هیله لرم د تعلیمي نصاب په دقیق او مخلصانه تطبیق کې د هیواد ماشومان، نجونې او تنکي ځوانان د پوهې، اخلاقو او معنویت لوړو څوکو ته ورسوي.

د هیواد د زده کړې د نظام بری د خلکو له جدي مرستو پرته امکان نه لري. له دې امله له ټولو قشرونو او د ملت له شریفو خلکو، په تیره بیا له کورنیو او د زده کوونکو له درنو اولیاوو څخه هیله لرم چې د معارف د موخو د لاسته راوړو په برخه کې له هیڅ ډول مرستې څخه ډډه ونه کړي. دغه راز له ټولو لیکوالو، پوهانو، د ښوونې او روزنې له ماهرینو او د زده کوونکو له محترمو اولیاوو څخه هیله کیږي چې په خپلو رغنده نظرونو، وړاندیزونو او نیوکو د درسي کتابونو په لاښه والي کې د پوهنې له وزارت سره مرسته وکړي.

لازمه بولم له ټولو ښاغلو مؤلفانو، د پوهنې وزارت له اداري او فني کارکوونکو او له ملي او نړیوالو بنسټونو څخه، چې د دغه کتاب په چمتو کولو، چاپولو او ویش کې یې زیار ایستلی او مرسته یې کړې، مننه وکړم.

په پای کې له لوی خدای ﷻ څخه غواړم چې په خپله بې پایه مهربانۍ له موږ سره د پوهنې د سپیڅلو ارمانونو په لاسته راوړلو کې مرسته وکړي. انه سمیعٌ قریبٌ مجیب.

د پوهنې وزیر

دوکتور اسدالله حنیف بلخي

له ښوونکي سره څو خبرې

ښاغلی ښوونکي:

د ښه لوست ورکولو او د پوهنې د تعلیمي نصاب د هدفو او موخو د لاسته راوړلو په خاطر د پوهنې وزارت په دې بریالی شو چې د څلورم ټولګي د ساینس د درسي کتاب د ښوونکي لارښود تالیف او چاپ کړي او د ښوونکو په واک کې یې ورکړي.

د څلورم ټولګي د ښوونکي لارښود کتاب په درستې ډول ترتیب شوی دی چې زده کوونکي د زده کړې په جریان کې متحرک وي او په زده کوونکو یې د کوښښ فکر پیاوړی کړي. دغه کتاب په (۹) څپرکو او (۵۱) لوستونو کې لیکل شوی دی. د ښوونکي په لارښود کتاب کې د هر څپرکي لپاره مفاهیم، نقشه، د درسي ساعتونو ټاکل، د ښوونکي لپاره د فصل د ضروري معلوماتو په برخه کې څو ټکي، هدفونونه د رسېدو په خاطر ټکي، د هر لوست کلیدي مفاهیم او درسي مرستندویه توکي راغلي دي.

د هر څپرکې په پای کې د ارزیابی، پوهې، مهارتونو، ذهنیتونو د ارزونې لنډیز د هدفونو مطابق مناسبې پوښتنې او د لوست متن راغلی دی.

د لوست د بهیر لپاره یو مناسب چوکاټ ټاکل شوی دی چې د زده کوونکو او ښوونکو په فعالیتونو سره پیل کیږي. د لوست په بهیر کې د ښوونکي لپاره لارښوونې په پام کې نیول شوي دي چې زده کوونکی لا زیات فعال شي او ښوونکی د یوه لارښود او مرستندوی په توګه د زده کوونکو په زده کړه کې کار وکړي. د هر فعالیت په پای کې د ارزیابی برخه راغلي ده.

او د ښوونکی لپاره د هر لوست په پای کې د لوست د لنډیز په هکله لارښونه شوې ده او دلوست د موخو سره سم د کورنی دندې په ورکولو سره لوست پای ته ورسوي.

مولفین هیله لري چې د لوست ورکولو دغه میتود د ښوونکو لپاره ګټور وي او د زده کوونکو لپاره د ښه لوست ورکولو زمینه برابره شي.

په درنښت د ښوونکی د لارښود مولفین

فهرست

سرلیک | **مخ**

د لومړی څپرکي د تدریس د لارښود پلان

د څپرکي موضوع: د ژوندی موجودات

د تدریس وخت: ۱۴ درسی ساعتونه

شمیره	د لوست مطلبونه	د تدریس وخت
۱	د ژوندیو موجوداتو سره آشنا کېدل	یو درسي ساعت
۲	پنځه ګوني حسونه: د اوریدلو حس	۱ // //
۳	د لیدلو حس (باصره)	۱ // //
۴	د بویولو حس (شامه)	۱ // //
۵	د ذایقی حس	۱ // //
٦	د لامسې حس	۱ // //
۷	حیوانات (اهلی حیوانات)	۱ // //
۸	وحشی حیوانات	۱ // //
۹	نباتات	۱ // //
۱۰	ریښه	۱ // //
۱۱	ساقه(ډنبر)	۱ // //
۱۲	پاڼه	۱ // //
۱۳	ګل	۱ // //
۱۴	میوه او دانه	۱ // //

د څپرکي ښوونیز موخې :

- د ژوندیو موجوداتو پیژندنه
- د انسان د پنځو ګونو حسونو سره آشنا شي او اهمیت یي درک کړي.
- د اهلي او وحشی حیواناتو سره آشنا کېدل او د هغوی اهمیت درک کول.
- د یو نبات د اجزاوو پیژندل او د بیانولو توان یې.

ګران ښوونکي کولای شي چي په دی څپرکي د لاندې طریقو څخه ګټه واخلي.

تشریحي، توضحیي، تمثیلي، سوال او ځواب، ډله ایز کار او نور.

د لومړی لوست د تدریس لارښود پلان

د تدریس وخت: یو درسی ساعت

مطلبونه	د مطلبونو شرحه	
۱- د لوست موخی	د ژوندیو موجوداتو سره آشنا کېدل	
۲- ښوونیزې موخې: پوهنیز، مهارتی او ذهنیتې	له زده کوونکو څخه تمه کیږی چه د لوست په پای کې لاندې موخو ته ورسیږي: - د ژوندیو موجوداتو د جملې څخه حیوانات او نباتات وپیژني. - ژوندي او غیر ژوندي موجودات سره توپیر کړای شي. - د ژوندیو موجوداتو ځانګړنې درک کړي.	
۳- د تدریس طریقې	تشریحی، پوښتنه او ځواب، ډله ایز کار،	
۴- د لوست مرستندویه توکي	چارتونه، تباشیر، تخته	
۵- د ارزونې طریقې	شفاهی، سوال او ځواب	
۶- په ټولګی کې زده کړه او تدریسی فعالیتونه	**مقدماتی فعالیتونه:**	زمان
	سلام اچول، روغبړ، د حاضری اخیستل، د کورنۍ دندې لیدل، د تیر لوست پوښتنه او نوی لوست سره اړیکه ورکول	۵ دقیقه
	د انګیزی منځته راوړل : انګیزه یی پوښتنې مطرح کړی؛ د بېلګی په توګه : - څه فکر کوئ چې آیا نباتات ژوندي موجودات دي؟	۵ دقیقه

د ښوونکی فعالیت	د زده کوونکي فعالیت	وخت
ښاغلی ښوونکی د لومړني فعالیت څخه وروسته دانګیزی پوښتنې مطرح کړئ. د زده کوونکو ځوابونوته له نوی لوست سره ارتباط ورکړئ او د نوی لوست عنوان پر تخته ولیکئ. ــ د زده کوونکو پام د اړونده لوست انځورونو ته واړوئ. ــ زده کوونکی په ډلو وویشئ. او ور څخه وغواړئ څو د اړونده لوست فعالیت تر سره کړي. ــ له زده کوونکو وغواړئ څو د لوست متن په چوپه خوله ولولي او ستونزمن ټکي له ځان سره یادداشت کړي. تاسو له وخت څخه په ګټه اخیستو د لوست اساسی ټکي پر تختې ولیکئ. ــ د اساسی ټکو څخه په ګټه اخیستو لوست د سوال او ځواب په میتود تشریح کړئ. - لوست لنډ او راټول کړئ. ــ د زده کوونکو د ارزونې او د لوست د لا ښه زده کړې په خاطر د لوست د پای پوښتنې مطرح کړئ. - حیوانات او نباتات کوم ګډ خاصیتونه لری؟ - انسان د کومو ځانګرتیاوو له مخې د نورو حیواناتو څخه توپیر لري؟ کورنی دنده: د ژوندیو موجوداتو د ځانګړتیاو نومونه واخلئ او ولیکئ چې انسان ته ولې اشرف المخلوقات وایي؟	په لومړني فعالیت کې برخه اخلي او د انګیزې پوښتنو ته ځوابونه ورکوي. ــ د اړونده لوست انځورونو ته په ځیر ګوري ــ د ډلو غړي به مشوره او د ښوونکي د لارښوني سره سم د لوست فعالیت تر سره کوي او په پای کې نظرونه سره شریکوي. ــ د لوست متن په چوپه خوله لولي او خپلې ستونزې یادداشت کوي. ــ د ښوونکي تشریح ته په غور غوږ نیسي او خپلې ستونزې حلوي. ــ د لوست لنډیز ته پام کوي. ــ د ارزونې پوښتنو ته ځوابونه ورکوي او د لوست تحکمیدو. - حرکت، تغذیه، تنفس، ډیرښت او نور د ژوندیو موجوداتو له ځانګرتیاو څخه ګنل کیږي - انسانان د عقل په درلودلو د ښه او بدو پیژندلو او خبرې کولو په واسطه له نورو ژوندیو موجوداتو سره توپیر لري. ــ د کورنی دندې موضوع یادداشت اخلي او سرته یې رسوی.	۳۵

د ښوونکي لپاره اضافي معلومات

ژوندي موجودات: هغه موجودات دي، چې حرکت، تکثر، تغذيې، و دې او تنفس اطراح، عکس العمل به څيرګلېږ ځانګړنې لري،لکه: انسانان، حيوانات، نباتات او نور.

انسان هم د ناطقو (خبرو کولو)وونکو حيواناتو له جملې څخه دي چې د تفکر او عقل خاوندان دی.

حرکت: له يو ځای څخه بل ځای ته د يو جسم د ځای بدلون ته حرکت ويل کيږي. ټول ژوندي جسمونه، لکه: انسانان، حيوانات او نباتات حرکت لري.

تکثر(د مثل توليدول) د ځان په څېر د موجوداتو رامنځ ته کولو ته تکثر ويل کېږي. د بيلګې په ډول مېږه تکثر کوي او ورى منځته راوړي او دغه راز الوتوتکي هګۍ اچوي ژوندي موجدات په دوه ډوله تکثر کوی زوجي تکثر او غير زوجي تکثر.

وده: وده، د ژوندي موجود لوييدل دي. هر ژوندی جسم د ودې په ترڅ کې غټيږي. د غنم يوه دانه په ځمکه کې له کرل کېدو وروسته د وخت په تېرېدو سره وده کوي او پر بشپړ نبات بدليږي.

تغذيه: د يو ژوندي جسم د ودې او حياتي فعاليتونوسرته رسولو لپاره د مناسبو خوړو اخيستوته تغذيه ويل کېږي.

تنفس: د ژوندي جسم په واسطه د اکسيجن اخيستو او د کاربن ډای اوکسايد بهر کولوته تنفس ويل کيږي.

د دوهم لوست د تدریس لارښود پلان

د تدریس وخت: یو درسي ساعت

<table>
<tr><th>مطلبونه</th><th colspan="2">د مطلبونو شرحه</th></tr>
<tr><td>۱- د لوست موخې</td><td colspan="2">پنځه ګوني حسونه، د اوریدلو حس</td></tr>
<tr><td>۲- ښوونیزې موخې پوهنیز، مهارتي او ذهنیتي</td><td colspan="2">له زده کوونکو څخه تمه کیږي چه د لوست په پای کې لاندې هدفونو ته ورسیږي:
- د غوږ پر جوړښت پوه شي.
- خپل غوږونه د صدمو څخه وساتلی شي.
- د اوریدلو اهمیت درک کړي.</td></tr>
<tr><td>۳- د تدریس طریقې</td><td colspan="2">تشریحي، پوښتنه او ځواب، ډله ایز کار،</td></tr>
<tr><td>۴- د لوست مرستندویه توکي</td><td colspan="2">چارتونه، تباشیر، تخته</td></tr>
<tr><td>۵- د ارزونې طریقې</td><td colspan="2">شفاهي، سوال او ځواب</td></tr>
<tr><td rowspan="3">۶- په ټولګي کې د زده کړه او تدریس فعالیتونه</td><td>مقدماتي فعالیتونه:</td><td>زمان</td></tr>
<tr><td>سلام اچول، روغبړ، د حاضرۍ اخیستل، د کورنۍ دندې لیدل، د تیر لوست پوښتنه او نوی لوست سره اړیکه ورکول</td><td>۵ دقیقه</td></tr>
<tr><td>د انګیزې منځته راوړل: انګیزه یې پوښته مطرح کړې؛ د بېلګې په توګه :
- ستاسو له نظره مور زادي ګون خبرې کولای شي؟</td><td>۵ دقیقه</td></tr>
</table>

د ښوونکی فعالیت	د زده کوونکی فعالیت	وخت
محترم ښوونکی د لومړني فعالیتونو د تر سره کولو څخه وروسته د انگیزې پوښتنه مطرح کړئ. ـــ د لوست موضوع ته د ځوابونو اړیکه ورکولو سره، نوی عنوان پر تخته ولیکئ. ـــ د زده کوونکو پام د اړوند لوست انځور ته واړوئ ـــ زده کوونکي پر ډلو وویشئ او ورڅخه وغواړئ چې د اړوند لوست فعالیت تر سره کړي. د فعالیت تر سره کولو وخت کې هغوی ته لازمه لارښونه او ورسره مرسته وکړئ. -د زده کوونکو څخه وغواړئ څو د لوست متن په چوپه خوله ولولي.د وخت څخه په گټه اخیستو د لوست اساسي ټکي پر تخته ولیکئ. ـــ د اساسي ټکو څخه پر گټه اخیستو سره لوست د سوال او ځواب په میتود او د درسی کتاب د اړونده لوست انځورپه لیدلو سره تشریح کړئ. ـــ لوست لنډ او راټول کړئ. ـــ د زده کوونکو د ارزونې او د لوست د لاښه زده کړې په موخه د لوست د پای پوښتنې مطرح کړئ: - د پنځه گونو حسونو نومونو واخلئ. - په څه ډول خپل غوږ ونه د صدمو څخه ساتلی شئ؟ - غوږ د څو برخو څخه جوړ شوی دی؟ - غوږونه څه اهمیت لري؟ کورنۍ دنده: د غوږ د اهمیت په هکله خپل کورنۍ غړو سره خبرې وکړئ او د هغوی نظر په کتابچو کې ولیکئ.	په لومړني فعالیتونو کې برخه اخلي ـــ د انگیزې پوښتنو ته ځواب ورکوي. ـــ د کتاب اړونده انځورونه په غور گوري. ـــ د خپلې ډلې د غړو سره په مشوره پوښتنې ته ځواب ورکوي او نورو سره د نظر تبادله کوي. ـــ د لوست متن په چوپه خوله لولي او خپلې ستونزې یادداشت کوي. ـــ د ښوونکی تشریح ته غوږ نیسي او پوښتنونو ته ځوابونه ورکوي. د غوږ انځور په ځیر گوری. ـــ د لوست لنډیز ته په ځیر غوږ نیسي. ـــ د ارزونې پوښتنو ته د ځوابونو په ورکولو سره لوست تحکیموي. ـــ د لوست د ممد مواد په مرسته فعالیت تر سره کوي او د اوریدو طریقی واضح کوي. ۱ - د اوریدلو حس، دلیدلو حس، بویولوحس، د ذایقي او لامسې حسونه دي. ۲ - غوږ له دریو برخو یعنی بهرنی، منځنی او دننۍ برخو څخه جوړ شوی دی. ۳ - د غوږونو په وسیله د هر شي غږ ونه اوریدلی شو، توپیریی کوو او له خطرونو څخه د ځان ساتنه کولای شو. ۴ - غوږونه، د اوبو، خاورو، خټو او حشرو څخه وساتلی شي او هم غوږونو ته د تېرې څوکو شیانو دننه کېدلو څخه ډډه وشي او هم په خپل سري درملنه ونه یشي ـــ د کورنۍ دندې یادداشت کوي او سرته یې رسوي.	۳۵

۸- د ښوونکي لپاره اضافي معلومات : غوږونه، صوتي څپې پر عصبي پیغامونو تبدیل او مغز ته یې لیږدوي. سر بیره پر هغه د غوږ ځینې برخې د بدن د توازن په ساتنه کې رول لري. بهرنی غوږ صوتي څپې اخلي او منځنی غوږ ته یې لیږدوي. منځنی غوږ د څټک، سندان او رکاب په نامه درې هډوکي لري چې صوتي څپې تقویه کوي او د ننني غوږ ته یې استوي. کله کله موم ډوله مواد د غوږ څخه تر شح کیږي د کلک کیدو له امله د غوږ پرده بندوي په اوریدو کې د اختلال لامل کیږي.

باید اړونده داکتر د مشورې څخه پر ته د غوږونو پاکولو ته هڅه ونشي.

د دریم لوست د تدریس د لاربنود پلان

د تدریس وخت: یو درسی ساعت

مطلبونه	د مطلبونو شرحه	
۱ - د لوست موضوع	د لیدلو حس (باصره)	
۲ - ښوونیزې موخې پوهنیز، مهارتی او ذهنیتې	له زده کوونکو څخه تمه کېږی چه د لوست په پای کې لاندی موخوته ورسیږي: - د سترګې جوړښت وپیژني. - خپلې سترګې له زیانونو څخه وساتي. - د لیدلو په ارزښت پوه شي.	
۳ - د تدریس میتود	تشریحی، پوښتنه او ځواب، ډله ایز کار، او مشاهده	
۴ - د لوست مرستندویه توکي	چارتونه، تباشیر، تخته او د سترګو مودل	
۵ - د ارزونې طریقې	شفاهی، سوال او ځواب ډله ایز فعالیت	
۶ - په ټولګی کې د زده کړه او تدریس فعالیتونه	**کړنی فعالیتونه:**	وخت
	سلام اچول، احوال پوښتنه، حاضری اخیستل، د کورنۍ دندې لیدل، د تیر لوست پوښتنه او نوی لوست سره اړیکه ورکول.	۵
	د انګیزی رامنځته کول :پوښتنې مطرح کړئ. د انسان په ژوند کې د لیدلو حس څه اهمیت لري؟	۵

وخت	د زده کوونکي فعالیت	د ښوونکی فعالیت
۳۵	په لومړنیو فعالیتونو کې برخه اخلي. او د انګیزې پوښتنو ته ځوابونه ورکوي. ـــ د کتاب اړونده لوست انځورونه په غور سره ګوري او ترې مفهوم اخلي. ـــ د دواړو ډلو غړی په فعالیت کې په فعال ډول برخه اخلي او د فعالیت نتیجه ټولګیوالو ته بیانوي. ـــ د لوست متن په چوپه خوله لولي او خپلې ستونزې یادداشت کوي. ـــ د ښوونکي تشریح ته غوږ نیسي او خپلې ستونزې حلوي. ـــ د لوست لنډیز ته پام کوي. ـــ د ارزونې پوښتنو ته ځواب ورکوي. - د سترګې رنګ لرونکي برخه د عنبیې په نامه یادیږي په منځنۍ برخه کې یې د کسې په نامه سوری شتون لري. صلبیه چې د هګۍ د مخی شفافه برخه د قرنیې په نامه یادیږی. - تودوخي، یخني، خاورې، فشار او میکروبونه سترګو ته زیان رسوي. - د سترګو په وسیله د شیانو رنګ او تصویرونه لیدل کیږی او انسان خطرونو ته متوجه کوي د کار او فعالیت په تر سره کولو کې ارزښت لري. ـــ د کورنۍ دندې یادداشت کوي او سرته یې رسوي.	ښاغلی ښوونکی لومړني فعالیتونه تر سره کړئ او د انګیزې پوښتنه مطرح کړئ. ـــ نوي لوست سره د زده کوونکو د ځوابونو په اړیکه ورکولو د لوست عنوان د تختې پر مخ ولیکئ. ـــ د زده کوونکو پام د کتاب د لوست اړوند انځور ته واړوئ. ـــ زده کوونکي په دوو ډلو وویشئ چې د کتاب د اړوند لوست فعالیت اجرا کړي. -له زده کوونکو څخه وغواړئ چې د لوست متن په چوپه خوله ولولي. ـــ د وخت څخه په ګټه اخیستو سره د لوست مهم ټکي د تختې پر مخ ولیکئ. ـــ د اساسی ټکو څخه پر ګټه اخیستو سره لوست د سوال او ځواب په میتود تشریح کړئ. ـــ لوست لنډ او راټول کړئ. د زده کوونکو د ارزونې او د لوست د ښه زده کړې په خاطر د لوست د پای پوښتنې مطرح کړئ: ۱ - د سترګو د مختلفو برخو په هکله موځه زده کړي دي؟ ویی لیکئ. ۲ - کوم شیان سترګو ته زیان رسوي؟ ۳ - سترګې څه اهمیت لري؟ کورنۍ دنده: د لیدلو د ارزښت په هکله په خپلو کتابچو کې څو کرښې ولیکئ.

۸- **دښوونکی لپاره اضافی معلومات :** د سترګې کره (ګاټې) درې پردې لري. چې له بهر څخه د داخل په لوري پر ترتیب سره د صلبیې مشیمیې او شبکیې په نامه یادیږي. صلبیه: سپین رنګ لری. راوتلی برخه یی روښانه رنګ لری چه د قرنیې په نامه یادیږي او نور په آسانۍ سره ورڅخه تیریږي.

مشیمیه: د سترګې منځنۍ پرده ده چې له صلبیې څخه لاندې موقعیت لري. د هغې مخکینې برخه چې د عنبیې په نامه یادیږي رنګه ده چې د سترګو په رنګ کې مهم رول لري. د هغې په مرکزي برخه کې یو سوری دکسې (مردمک) په نامه وجود لري د سترګې د کسې شاته عدسیه شتون لري.

شبکیه د سترګې یوه حساسه داخلي پرده ده. کله چې نور د سترګې له کسې څخه تیریږي له عدسیې سره لګیږي. عدسیه انځور د شبکیې په نازکه پرده له اصل شي څخه په واړه او چپه ډول جوړوي. چې دغه انځور د لیدلو د عصب په واسطه مغز ته انتقال او د مغز د لیدلو په مرکز کې تحلیل کیږي چې انځور په راسته او حقیقي ډول لیدل کیږي.

د څلورم لوست د تدریس لارښود پلان

د تدریس وخت: یو درسي ساعت

مطلبونه	د مطلبونو شرحه	
۱ - د لوست موضوع	بویولو حس (شامه)	
۲ - ښوونیزې موخې پوهنیز، مهارتی او ذهنیتې	له زده کوونکو څخه تمه کیږی چه د لوست په پای کې لاندی موخو ته ورسیږي: - د پزی په جوړښت او دنده پوه شي. - د پزی جوړښت او دنده تشریح کړای شي. - د بویولو د حس اهمیت درک کړي.	
۳ - د تدریس میتود	تشریحی، پوښتنه او ځواب، ډله ایز کار، د پزې مودل	
۴ - د لوست مرستندویه توکي	چارتونه، تباشیر، تخته، د ګلانو بوتي، میوه او سابه	
۵ - د ارزونې طریقې	شفاهی، سوال او ځواب	
۶ - په ټولګی کې تدریسي او ښوونیز فعالیتونه	**لومړنی فعالیت:**	وخت
	سلام اچول، د احوال پوښتنه، حاضری اخیستل، د کورنیِ دندې لیدل، د تیر لوست پوښتنه او نوی لوست سره اړیکه ورکول	۵
	د انګیزی رامنځته کول : انګیزه یی پوښته مطرح کړئ؛ د بېلګی په توګه: - د خوړلو او څکلو پرته څنګه پوهیږئ چې خواړه وراسته او خراب دي؟	۵

د ښوونکي فعالیت	د زده کوونکي فعالیت	وخت
ښاغلی ښوونکی د لومړنیو فعالیتونو د اجرا کولو څخه وروسته انګیزوی پوښتنه مطرح کړئ او د زده کوونکو د ځوابونو په اړیکه ورکولو سره د لوست سر لیک د تختې پر مخ ولیکئ. ــ د زده کوونکو پام د کتاب اړوند لوست انځورونو ته واړوئ. ــ زده کوونکي په دوو ډلو وویشئ تر څو د لوست اړوند فعالیت اجرا کړي او تاسې ډلوسره مرسته او ورته لارښوونه وکړئ. -له زده کوونکو څخه وغواړئ څو د لوست متن په چوپه خوله ولولي. ــ له وخت څخه په ګټه اخیستو سره د لوست اساسی ټکي د تختې پر مخ ولیکئ. ــ د اساسی ټکو څخه پر ګټه اخیستو سره لوست د سوال او ځواب په ډول تشریح کړئ. ــ لوست لنډاو راټول کړئ. د زده کوونکو د ارزونې او د لوست د ښه زده کړې په خاطر د لوست د پای پوښتنې مطرح کړی: ۱ - د پزی جوړښت بیان کړئ؟ ۲ - پزه کومې د ندې سرته رسوي؟ ۳ - پزه له زیانونو څخه څه ډول ساتلی شئ؟ کورنۍ دنده: د بویولو د حس د ارزښت په اړه په خپلو کتابچو کې ځو کرښې ولیکئ.	په لومړنیو فعالیتونو کې برخه اخلي ــ د انګیزې پوښتنو ته ځوابونه ورکوي. ــ د کتاب د اړوند لوست انځورونه په ځیر سره ګوري. ــ دواړه ډلې خپل فعالیتونه سر ته رسوي. په پای کې د ډله ایز کار نتیجه نورو سره شریکوي. ــ متن په چوپه خوله لولي او خپلې ستونزې یادداشت کوي. ــ د ښوونکي تشریح ته غوږ نیسي او پوښتنو ته ځوابونه ورکوي. ــ د لوست لنډیز په غور اوري. ــ پوښتنو ته د ځوابونو ورکولو په واسطه لوست ته تحکیم ورکوي. - د انسان پزه غضروفی (کرښندوکی) جوړښت او دوه سوري لري. - د پزې اصلی دنده بوی کول او سږو ته هوا رسول او د بویولو په واسطه د موادو پیژندل. - خپلی پزی له ګوزار، قلم او نورو تیرو څوکو شیانو له داخلیدو څخه وساتئ ــ د کورنۍ دندې موضوع یادداشت کوي.	۳۵

۸- **دښوونکی لپاره اضافی معلومات :** هغه عصبي اخذی چه بوی تشخیصوی د پزې په پورتنی تشه کې موقعیت لری: په هوا کې نشر شوي کیمیاوی ترکیبات د پزې اخذې تحریکوي. وروسته د هغې په واسطه دغه پیغامونه د مغز د بویولو مرکز ته رسوي.

د پنځم لوست د تدریس لاربنود پلان

د تدریس وخت: یو درسی ساعت

مطلبونه	د مطلبونو شرحه	
۱- د لوست موضوع	د ذایقه حس (خوند)	
۲- ښوونیزې موخې پوهنیز، مهارتی او ذهنیتې	له زده کوونکو څخه تمه کیږی چه د لوست په پای کې لاندی موخو ته ورسیږي: - د ژبې جوړښت او دنده وپیژني. - ژبه د زیانونو څخه وساتلی شي. - د ژبې ارزښت د خوند په تشخیص او خبر وکولو کې درک کړي.	
۳- د تدریس میتود	تشریحی، پوښتنه او ځواب، ډله ایز کار	
۴- د لوست مرستندویه توکي	چارتونه، تباشیر، تخته، لرګه مالګه، بوره او مرچ	
۵- د ارزونې طریقې	سوال او ځواب په شفاهی توګه	
۶- په تولګی کې تدریسي او ښوونیز فعالیتونه	**لومړنی فعالیتونه:**	وخت
	سلام اچول، د احوال پوښتنه، حاضری اخیستل، د کورنی دندې لیدل، د تیر لوست پوښتنه او نوی لوست سره اړیکه ورکول.	۵
	د انگیزی رامنځته کول : انگیزه یی پوښته مطرح کړئ؛ د بېلګی په توګه: - د خوړو (خوراکی توکو) د خوند په پېژندلو کې د بدن کوم غړي رول لري؟ - آیا ژبه د خوړو د خوند څخه پرته کومې نورې دندې سرته رسوي؟	۵

د ښوونکی فعالیت	د زده کوونکي فعالیت	وخت
ښاغلی ښوونکی د لومړنیو فعالیتونو د اجرا کولو څخه وروسته انګیزوي پوښتنې مطرح کړئ او د زده کوونکو د ځوابونو په ارتباط ورکولو سره د لوست سر لیک د تختې پر مخ ولیکئ. ـــ د زده کوونکو پام د درسی کتاب انځورونو ته واړوئ. ـــ زده کوونکي په دوو ډلو وویشی تر څو د لوست اړوند فعالیت تر سره کړي. او تاسې هغو ته لارښونه او مرسته ورسره وکړئ. -څو زده کوونکو ته دنده ورکړئ چې د کتاب د لوست متن په لوړ آواز په نوبت سره ولولي له نورو زده کوونکو څخه وغواړئ چې خپل کتاب ته متوجه او په دقت سره غوږ ونیسی.او تاسی د لوست اساسی ټکي د تختې پر مخ ولیکئ. ـــ د اساسی ټکو په مرسته لوست تشریح کړئ. ـــ لوست لنډ او راټول کړئ. ـــ د زده کوونکو د ارزونې او د لوست د تحکیم په خاطر د لوست د پای پوښتنې مطرح کړئ ۱ - په ژوند کې د ژبې اهمیت څه دی؟ ۲ - څو ډوله خوند یا ذایقه پیژنئ؟ ۳ - له زیانونو څخه د ژبې د ساتلو لپاره کومې میتودونه (لارې) چارې لازمې دي؟ کورنۍ دنده: د ذایقی د حس وظیفوی ارزښت په خپلو کتابچو کې ولیکئ.	په لومړنیو فعالیتونو کې برخه اخلي ـــ د انګیزې پوښتنو ته ځواب ورکوي. ـــ د کتاب انځورونه ګوري او بحث پری کوي. ـــ د هرې ډلې غړي د یو بل په مشوره فعالیت سر ته رسوی.د نورو ډلو سره خپل نظر شریکوي. ـــ څو زده کوونکو ته دنده ورکړئ چې د کتاب د لوست متن په لوړ آواز ولولي او نور په دقت سره غوږ نیسی. ـــ د ښوونکي تشریح ته غوږ نیسی او د لوست مهم ټکي یادداشت کوي. ـــ د لوست لنډیز ته پام کوي. ـــ د ارزونې پوښتنو ته ځواب ورکوي. - ژبه د ډوډۍ د ژوولو په عمل کی له غاښونو سره مرسته کوي. ژبه د خبرو کولو وسیله هم ده. - خوږ، تریخ، مالیګنه او تریو(ترش) - د ډوډۍ د ژوولو په وخت کې خپله ژبه د غاښونو د چیچلو څخه وساتو او هم د ډېرو ګرمو خوړو د خوړلو څخه ډډه وکړو. ـــ زده کوونکي د کورنۍ دندې موضوع یادداشت اخلي.	۳۵

دښوونکی لپاره اضافی معلومات : د ژبې په سطحه وړې زخې شته چه تر هغې لاندې عصبی رشتې موقعیت لري چه د هغې په واسطه د موادو خوند پیژندل کیږي.

د شپږم لوست د تدریس لارښود پلان

د تدریس وخت: یو درسي ساعت

مطلبونه	د مطلبونو شرحه	
۱- د لوست موضوع	د لامسې حس	
۲- ښوونیزې موخې پوهنیز، مهارتی او ذهنیتې	له زده کوونکو څخه تمه کیږی چه د لوست په پای کې لاندی موخو ته ورسیږي: - د لامسی حس وپیژني. - د خپل لامسې د حس ساتنه وکړی شي. - د لامسې د حس اهمیت درک کړي.	
۳- د تدریس میتود	تشریحی، پوښتنه او ځواب، ډله ایز کار	
۴- د لوست مرستندویه توکي	چارتونه، تباشیر، تخته	
۵- د ارزونې طریقې	سوال او ځواب	
۶- په تولګی کې تدریسي فعالیتونه او زده کړه	**لومړنی فعالیتونه:**	وخت
	سلام اچول، د احوال پوښتنه، حاضری اخیستل، د کارخانګی لیدل، د تیر لوست پوښتنه او نوی لوست ته اړیکه ورکول	۵
	د انګیزی رامنځته کول : انګیزه یی پوښته مطرح کړی؛ د بېلګی په توګه: - که چیرې سترګې مو پټې وي د شا او خوا شیان څه ډول تشخیص کولای شی؟	۵

د ښوونکی فعالیت	د زده کوونکی فعالیت	وخت
ښاغلی ښوونکی د لومړنیو فعالیتونو د اجرا کولو څخه وروسته انگیزوی پوښتنه مطرح کړئ. ــ نوی موضوع ته د زده کوونکو د ځوابونو په اړیکه ورکولو سره د لوست عنوان پر تخته ولیکئ. ــ د زده کوونکو پام د کتاب د لوست اړوند انځورونو ته واړوئ. ــ زده کوونکو څخه وغواړئ تر څو د کتاب د لوست اړوند فعالیتونه ستاسي د لارښونی لاندی تر سره کړي. -له زده کوونکو څخه وغواړئ څو د کتاب اړوند لوست په چوپه خوله ولولي. تاسی د وخت څخه په گټه اخیستو سره د لوست اساسی ټکي د تختې پر مخ ولیکئ. ــ د لوست د اساسي ټکي څخه پر گټه اخیستو سره لوست تشریح کړئ. ــ لوست لنډ او راټول کړئ. د زده کوونکو د ارزونې او د لوست د ښه زده کړې په خاطر د لوست د پای پوښتنې مطرح کړئ: ۱ - د لامسی د حس په هکله چې څه پوهیږئ بیان یي کړئ؟ ۲ - د خپل بدن پوستکی په څه ډول ساتلی شی؟ ۳ - ستاسی د لاسونو کومه برخه د نورو برخو په پرتله ډېره حساسه ده؟ کورنی دنده: د لامسی حس ستاسی په ژوند کی څه اهمیت لری ځو کرښی ولیکئ.	په لومړنیو فعالیتونو کې برخه اخلي ــ د انگیزې پوښتنو ته ځواب ورکوي. ــ د کتاب اړوند لوست انځورونو په ځیر سره گوري. ــ دواړه ډلې خپل فعالیتونه سر ته رسوی. په پای کې د ډله ایز کار نتیجه له نورو ډلو سره شریکوي. ــ متن په چوپه خوله لولي او خپلې ستونزې یادداشت کوي. ــ د ښوونکي تشریح ته غوږ نیسي او پوښتنو ته ځوابونه ورکوي. ــ د لوست لنډیز په غور اوري. ــ پوښتنو ته د ځواب ورکولو په واسطه لوست ته تحکیم ورکوي. - د بدن ټکی د چاپیریال د شیانو په پیژندلو کې مرسته کوي. - له سوځیدو، چاودیدو، څیریدو او د تپی کیدو څخه یې وساتو او باید تل یې پاک پریمنځو. - د لاسونو د پنجو څوکي د نورو برخو په پرتله ډېرې حساسې دي. ــ د کورنی دندې موضوع یادداشت کوي او سرته یې رسوي.	۳۵

دښوونکی لپاره اضافی معلومات : نرمی، زیگوالی، درد، فشار، او ځینی بهرنی تحریکات د لامسی د حس (پوټکی) په وسیله، حس کیږي. په دې ډول چې توکو سره د پوستکی د حجرو تماس له کبله حس کیږي. پوټکی په مختلفو کچو او ډولونو حسي حجری لري له همدې امله د پوټکي ځینی برخې ډېرې او ځیني یي لږې حساسې دي.

د اووم لوست د تدریس لارښود پلان

د تدریس وخت: یو درسی ساعت

مطلبونه	د مطلبونو شرحه	
۱ - د لوست موضوع	حیوانات (اهلی حیوانات)	
۲ - ښوونیزې موخې پوهنیز، مهارتی او ذهنیتې	له زده کوونکو څخه تمه کیږی چه د لوست په پای کې لاندی موخو ته ورسیږي: - حیوانات وپیژني. - د اهلی او وحشی حیواناتو توپیر وکولای شي. - د اهلی حیواناتو اهمیت درک کړي.	
۳ - د تدریس میتود	تشریحی، پوښتنه او ځواب، ډله ایز کار	
۴ - د لوست مرستندویه توکي	چارتونه، تباشیر، تخته	
۵ - د ارزونې طریقې	سوال او ځواب	
۶ - په ټولګی کې تدریسي فعالیتونه او زده کړه	**لومړنی فعالیتونه:**	وخت
	سلام اچول، د احوال پوښتنه، حاضری اخیستل، د کارخانګی لیدل، د تیر لوست پوښتنه او نوی لوست ته اړیکه ورکول	۵
	د انګیزی رامنځته کول : انګیزه یی پوښته مطرح کړی؛ د بېلګی په توګه: - ستاسی په نظر یو شمېر حیواناتو ته ولې اهلی ویل کیږي؟	۵

د ښوونکی فعالیت	د زده کوونکی فعالیت	وخت
ښاغلی ښوونکی د لومړنیو فعالیتونو د تر سره کولو څخه وروسته انګیزوي پوښتنې مطرح کړئ او د زده کوونکو د ځوابونو څخه د لوست سرلیک پیدا او د تختې پر مخ یې ولیکئ. ـــ د زده کوونکو پام د کتاب د اړوند لوست انځورونو ته واړوئ. ـــ زده کوونکي په ډلو وویشی تر څو د لوست اړوند فعالیتونه سرته ورسوی. -له زده کوونکو څخه وغواړئ څو د لوست متن په چوپه خوله ولولي او تاسی د لوست اساسی ټکي د تختې پر مخ ولیکئ. ـــ له اساسی ټکو څخه پر ګټه اخیستلو سره لوست د سوال او ځواب په طریقه تشریح کړئ. ـــ لوست لند او راټول کړئ. د زده کوونکو د ارزونې او د لوست د ښه زده کړې په خاطر د لوست د پای پوښتنې مطرح کړئ: ١ - ځینی حیواناتو ته ولې اهلي حیوانات وایي؟ ٢ ٢ - له اهلي حیواناتو څخه څنګه یاڅه ډول ساتنه او پالنه وکړو؟ ٣ - انسانان د اهلي حیواناتو څخه کومې ګټې اخلي؟ کورنی دنده: د اهلي حیواناتو د اهمیت په هکله په خپلو کتابچو کې دری کرښی ولیکئ.	په لومړنیو فعالیتونو کې برخه اخلي او انګیزوي پوښتنو ته ځوابونه ورکوي. ـــ د اړوند لوست انځورونو ګوري او د اهلی او وحشی حیواناتو توپیر کوي. ـــ هره ډله د درسی کتاب د هدایت مطابق فعالیت سر ته رسوی. په پای کې خپل نظرونه له نورو ډلو سره شریکوي. ـــ د لوست متن په چوپه خوله لولي او خپلې ستونزې یادداشت کوي. ـــ د ښوونکي تشریح ته په ځیر غوږ نیسي او د پوښتنو په ځواب ورکولو کې شریکیږي. ـــ د لوست لنډیز ته پام کوي. ـــ د ارزونې پوښتنو ته ځوابونه ورکوي. - هغه حیوانات چې د انسانانو سره عادت شوي او ګټور دي لکه: غوا، پسه وزه، آس، اوښ، چرګ، سپی، پشو او نورو ته اهلی حیوانان ویل کیږي. - باید هغوی ته خواړه او د اوسېدولو ځای برابر کړو او د نارغیو په صورت کې د زیان د مخنیوی په خاطر د هغوی درملنه وکړو. - د هغوی د غوښو، شیدو، وړیو، او پوستکو او هګیو څخه ګټه اخلی همدارنګه له آس، اوښ، او خر څخه د بار او مالونو د لیږدونې لپاره ګټه اخیستل کیږي. ـــ د کورنی دندې موضوع یادداشت کوي او سرته یې رسوي.	٣٥

٨- دښوونکی لپاره اضافی معلومات : حیوانات د ژوندیو موجوداتو له ډلې څخه دي چې په مختلفو محیطونو لکه وچه او اوبو او هواکې په آزاد ډول ژوند او په خپل چاپیریال کې په آزاد ډول حرکت کوي ځینی یې د وزرونو په لرلو سره په هوا کې الوزي. حیوانات کولای شی د خارجی منبهاتو په وړاندې غبرګون وښیي. د ژوند او سیدلو له مخې حیوانات په دوه ډلو. اهلی او وحشی ویشل شوی دي.

د اتم لوست د تدریس لارښود پلان

د تدریس وخت: یو درسی ساعت

مطلبونه	د مطلبونو شرحه	
۱ - د لوست موضوع	وحشي حیوانات	
۲ - ښوونیزې موخې پوهنیز، مهارتی او ذهنیتې	له زده کوونکو څخه هیله کیږی چه د لوست په پای کې لاندی موخو ته ورسیږي: - وحشي حیوانات وپیژني. - د وحشي حیواناتو خاصیتونه بیان کړای شي. - د وحشي حیواناتو اهمیت درک کړي.	
۳ - د تدریس میتود	تشریحی، پوښتنه او ځواب، ډله ایز کار، مشاهده	
۴ - د لوست مرستندویه توکي	چارتونه، تباشیر، تخته	
۵ - د ارزونې طریقې	سوال او ځواب، شفاهی	
۶ - په ټولګی کې تدریسي فعالیتونه او زده کړه	**لومړني فعالیتونه:**	وخت
	سلام اچول، د احوال پوښتنه، د حاضری اخیستل، د کارخانګی لیدل، د تیر لوست پوښتنه او نوی لوست ته اړیکه ورکول	۵
	د انګیزی رامنځته کول : انګیزه یی پوښته مطرح کړی؛ د بېلګی په توګه: - ستاسی په نظر ځینی حیواناتو ته ولې وحشی ویل کیږي؟	۵

د ښوونکي فعالیت	د زده کوونکي فعالیت	وخت
ښاغلی ښوونکی د لومړنیو فعالیتونو څخه وروسته انګیزوي پوښتنه مطرح کړئ او د زده کوونکو د ځوابونو څخه د لوست سرلیک پیدا او د تختې پر مخ یې ولیکئ. ــ د زده کوونکو پام د کتاب اړوند لوست انځورونو ته واړوئ. ــ زده کوونکي په ډلو وویشئ تر څو د لوست اړوند فعالیت سرته ورسوی. -له څو زده کوونکو څخه په وار وغواړئ چې د اړوند لوست متن په لوړ اواز ولولي او نور په غور سره غوږ ونیسي اوتاسی د لوست اساسی ټکي د تختې پر مخ ولیکئ. ــ له اساسی ټکو څخه پر ګټه اخیستلو، لوست تشریح کړئ. ــ لوست لنډ او راټول کړئ. د زده کوونکو د ارزونې او د لوست د ښه تحکیم په خاطر د لوست د پای پوښتنې مطرح کړئ: ۱- وحشي حیوانات په کومو ځایونو کې ژوند کوي؟ ۲- د کومو وحشي حیواناتو له غوښې څخه ګټه اخیستل کیږي؟ ۳- ولی د وحشی حیواناتو د له منځه وړلو څخه مخنیوی وکړو؟ کورنۍ دنده: د وحشی حیواناتو په هکله دری کرښې ولیکئ.	په لومړنیو فعالیتونو کې برخه اخلي ځان لوست ته تیاروی او انګیزوی پوښتنې په فکر کولو څخه وروسته ځوابوي. ــ د لوست انځور په غور سره ګوري او د هغې په هکله بحث کوي. ــ د هرې ډلې غړي یو د بل په مشوره فعالیت سر ته رسوی. وروسته له نورو ډلو سره نظرونه شریکوي. ــ دوه زده کوونکی په وار د لوست متن په لوړ اواز لولي او نور په غور سره غوږ نیسی. ــ زده کوونکي په غور سره د ښوونکی تشریح ته غوږ نیسي. ــ د لوست لنډیز ته پام کوي. ــ پوښتنو ته ځوابونه ورکوی او د سمو ځوابونو په تکرار سره لوست ته تحکیم ورکوي. - په بېدیا، صحرا ګانو، غرونو، ځنګلونو، اوبو او نورو ځایونو کې په آزاد ډول ژوند کوي. - د کبانو، هیلیو، هوسیو او ځینی نورو وحشي حیواناتو د غوښې څخه ګټه اخیستل کیږي. - ځکه چې وحشي حیوانات د انسانانو په ژوند کې ځانګړی ارزښت لري نو باید د هغوی د بی ځایه ښکار مخنیوی وشي چې نسل یې له منځه لاړ نشي. ــ د کورنۍ دندې موضوع یادداشت کوي.	۳۵

دښوونکی لپاره اضافی معلومات :کبان چې د وحشی حیواناتو له جملې څخه شمېرل کیږي د انسانانو مهم خواړه جوړوي. غوښه بي د پروتین او زیاد مقدار ویتامین A او D لرونکې ده چې دودې لپاره ګټه لري، همدارنګه د وحشي الوتونکو څخه د غذا په ډول ګټه اخیستل کیږي چه د اقتصاد له اړخه ډېر ارزښت لري. ځینی وحشی الوتونکي غوښه خوړونکي دي، چې خپل ژوند ته د ادامه ورکولو په خاطر له ځان څخه پر وړو حیواناتو باندی لکه سویونو حمله کوي.هغوی ښکاروي او له غوښې څخه یې ګټه اخلي.

نهم لوست د تدریس لارښود پلان

د تدریس وخت: یو درسی ساعت

مطلبونه	د مطلبونو شرحه	
۱ - د لوست موضوع	نباتات	
۲ - ښوونیزې موخې پوهنیز، مهارتی او ذهنیتې	له زده کوونکو څخه هیله کیږی چه د لوست په پای کې لاندی موخو ته ورسیږي: - نباتات او د هغوی جوړښت وپیژني. - د نباتاتو څخه ساتنه و کړای شي. - د نباتاتو غذایی، اقتصادی او درملنې اهمیت درک کړي.	
۳ - د تدریس میتود	تشریحی، پوښتنه او ځواب، د مکتب په باغچه کی عملی کار کول	
۴ - د لوست مرستندویه توکي	چارتونه، تباشیر، تخته څو قسمه نبات	
۵ - د ارزونې طریقې	په شفاهی دول سوال او ځواب	
٦ - په ټولګی کې تدریسي فعالیتونه او زده کړه	**لومړنی فعالیت:**	وخت
	سلام اچول، د احوال پوښتنه، د حاضری اخیستل، د کورنی دندې لیدل، د تیر لوست پوښتنه او نوی لوست سره اړیکه ورکول.	۵
	د انګیزی رامنځته کول : انګیزه یی پوښته مطرح کړئ؛ د بېلګی په توګه: - ستاسی په نظر د کومو خصوصیاتو له مخې نباتات د ژوندیو موجوداتو له جملې څخه ګڼل کیږي؟	۵

د ښوونکی فعالیت	د زده کوونکي فعالیت	وخت
ښاغلی ښوونکی د لومړنیو فعالیتونو د سرته رسولو څخه وروسته انګیزوی پوښتنه مطرح کړئ. ــ نوي لوست ته د زده کوونکو د ځوابونو د اړیکو ورکولو سره سرلیک د تختې پر مخ ولیکئ. ــ د زده کوونکو پام د کتاب اړوند لوست انځورونو ته واړوئ. ــ زده کوونکي د ښوونځي باغچې یا نږدې بل بڼ ته بوزئ ترڅو د کتاب فعالیت عملی کړي. -له زده کوونکو څخه وغواړئ څو د لوست متن په چوپه خوله ولولي او تاسی مهم ټکي د تختې پر مخ ولیکئ. ــ د زده کوونکو د عملی کار له نظریو څخه پر ګته اخیستو سره لوست د سوال او ځواب په طریقه تشریح کړئ. ــ لوست لنډ او راټول کړئ. د زده کوونکو د ارزونې او د لوست د تحکیم په خاطر د لوست د پای پوښتنې مطرح کړئ. ۱ - نباتات د کومو موجوداتو له جملی څخه دي؟ ۲ - د یو شمیر یو کلنو اوڅو کلنو نباتاتو نومونه واخلئ. ۳ - نباتات له کومو اجزا ؤو څخه جوړ شوی دي؟ ۴- د نباتاتو څخه څه ډول ساتنه وکړو؟ کورنی دنده : زده کوونکو ته کورنی دنده ورکړئ د مثال په ډول: د هغو نباتاتو نومونه واخلئ چې د غذایی موادو یا په زینتي ډول ورڅخه ګته اخیستل کیږي.	په لومړنیو فعالیتونو کې برخه اخلي او انګیزوې پوښتنو ته ځوابونه ورکوي. ــ د اړوند لوست انځورونه په غور ګوري او په هکله یې خپل نظر وایې. ــ د ښوونځی باغچې یا بل کوم بڼ ته ځي او اړونده فعالیت سر ته رسوی او مهم ټکي یې یادداشت کوي. ــ د لوست متن په چوپه خوله لولی اوستونز من ټکي له ځان سره یادداشت کوی. ــ د ښوونکي تشریح ته غوږ نیسی او خپل یادداشت شوی موضوعات مطرح کوي. ــ د لوست لنډیز ته په ځیر غوږ نسي. ــ پوښتنو ته د ځوابونو ورکولو په واسطه لوست ته تحکیم ورکوي. - نباتات ژوندي موجودات دي چې بیلا بیل ډولونه لري لکه: واښه، بوټي او ونې. - یو کلن نباتات لکه غنم، جوار، شولې، ختکی او نور. څو کلن نباتات لکه : د ګلابو بوټي او د ونو بیلا بیل ډولونه. - د نباتاتو د ګلانو، ساقو، او پاڼو له پرې کولو څخه باید ډډه وشي، په مناسب وخت کی باید اوبه ورکړل شي او د ناروغو نباتاتو درملنه وکړو. - نباتات له ریښو، ساقو(ډنډر) او پاڼو څخه جوړ شوي دي. ــ د کورنی دندې موضوع یادداشت کوي.	۳۵

دښوونکی لپاره اضافی معلومات : نباتات ژوندي موجودات دي چې د ټولو حیاتی فعالیتونو لکه تغذیه، تنفس، تکثر، وده او داسی نورو لرونکي دي. نباتات څو حجروي موجودات دي. او زیاتره یې د نسجونو او ځانګړو اعضا و لرونکي دي. نباتات خپله غذا پخپله د فوتوسنتیز د عملیې په واسطه جوړوي. او همدارنګه د انسانانو او حیواناتو لپاره د غذا جوړولو مهمه سرچینه ګڼل کیږي.

د لسم لوست د تدریس لارښود پلان

د تدریس وخت: یو درسي ساعت

مطلبونه	د مطلبونو شرحه	
۱- د لوست موضوع	رېښه	
۲- ښوونيزې موخې پوهنيز، مهارتي او ذهنيتي	له زده کوونکو څخه هيله کيږي چه د لوست په پای کې لاندی موخو ته ورسيږي: - د رېښې د جوړښت او دندو سره آشنا شي. - د رېښې جوړښت اودندې بيان کړای شي. - د رېښې ددندې اهميت درک کړي.	
۳- د تدريس ميتود	تشريحی، پوښتنه او ځواب، ډله ايز کار	
۴- د لوست مرستندويه توکي	چارتونه، تباشير، تخته څو قسمه رېښه لرونکی نباتات	
۵- د ارزونې طريقې	سوال او ځواب، شفاهي	
۶- په ټولګی کې تدريسي فعاليتونه او زده کړه	**لومړنی فعاليت:**	وخت
	سلام اچول، د احوال پوښتنه، د حاضری اخيستل، د کورنۍ دندې ليدل، د تير لوست پوښتنه او نوی لوست سره اړيکه ورکول.	۵
	د انګيزی رامنځته کول : انګيزه يې پوښته مطرح کړی؛ د بېلګی په توګه: - ستا په نظر يو نبات له رېښی پرته وده کولای شی؟ ولی؟	۵

د ښوونکي فعالیت	د زده کوونکي فعالیت	وخت
ښاغلی ښوونکی د لومړنیو فعالیتونو څخه وروسته انګیزوی پوښتنه مطرح کړئ. ــ نوی لوست ته د زده کوونکو د ځوابونو د اړیکو ورکولو سره سرلیک د تختې پر مخ ولیکئ. ــ د زده کوونکو پام د کتاب اړوند لوست انځورونو ته واړوئ. ــ زده کوونکي په دریو ډلو وویشی او هغه څو ډوله نباتات چې له ریښو سره یوځای مو ټولګي ته راوړي دي زده کوونکو ته دنده ورکړئ چې د هدایت مطابق د درسی کتاب فعالیت پرې سر ته و رسوي. - زده کوونکو ته ډنده وړکرئ چې د لوست متن په چوپه خوله ولولي اوتاسی مهم ټکي د تختې پر مخ ولیکئ. ــ د زده کوونکو د عملی کار له نظریو څخه پر ګټه اخیستو سره لوست تشریح کړئ. لوست لنډ او راټول کړئ. د زده کوونکو د ارزونې او د لوست د تحکیم په خاطر د لوست د پای پوښتنې مطرح کړئ. ۱ – ریښې په څو ډولو وېشل شوي نومونه یې واخلئ؟ ۲ - د ریښې دندې وواياست؟ ۳- د ریښې اهمیت وواياست- کورنۍ دنده : زده کوونکو ته کورنۍ دنده ورکړئ د مثال په ډول: د یو نبات ریښه رسم او نوم لیکنه یې وکړئ.	زده کوونکی د لومړنیو فعالیتونو په سرته رسولو کې برخه اخلي او انګیزوي پوښتنو ته ځوابونه ورکوي. ــ د درسی کتاب انځورونه په ځیر سره ګوري. ــ د درسی کتاب فعالیت د ښوونکي هدایت مطابق سر ته رسوی. ــ د لوست متن په چوپه خوله مطالعه کوی او ستونزمن ټکي له ځان سره یادداشت کوی. ــ د ښوونکي تشریح ته په ځیر غوږ نسي. ــ د لوست لنډیز ته پام کوي ــ ارزونې پوښتنو ته ځوابونه ورکوي او د سمو ځوابونو په ورکولو سره لوست ته تحکیم ورکوي. - نباتات درى ډوله ریښې لري چې د اصلی، فرعی او ویښتانو ته ورته ریښو څخه عبارت دي. ــ په خاوره کې د نبات کلکه ساتل، د هغو په واسطه له خاورو څخه اوبه او ضروری مواد جذبول. ریښه خاوره تینګ ساتی تر څو د باد او باران په وسیله تخریب نشي. په ځینو اصلی ریښو کې غذایي مواد زیرمه کیږي لکه ګازرى،تیپر او نور. ــ د کورنۍ دندې موضوع یادداشت کوي او سرته یې رسوي.	۳۵

دښوونکی لپاره اضافی معلومات : نباتات اوبه او منرالی مواد د ریښو په واسطه له خاورې څخه جذب او د ځانګړو نسجونو په واسطه یې پورتنیو برخو ته رسوي. د ځینی نباتاتو ریښې د اوبو د پیدا کولو لپاره تر پنځو مترو پورې لاندې ځي. ځینې ریښې غذایي مواد په خپل ځان کې زېرمه کوي چې انسانان او حیوانات د غذایی مواد په حیث ورڅخه ګټه اخلي.

د یولسم لوست د تدریس لاربنود پلان

د تدریس وخت: یو درسي ساعت

مطلبونه	د مطلبونو شرحه	
۱ - د لوست موضوع	ساقه (ډنډر)	
۲ - ښوونیزې موخې پوهنیز، مهارتی او ذهنیتې	له زده کوونکو څخه هیله کیږی چه د لوست په پای کې لاندی موخو ته ورسیږي: - د نباتاتو ساقې او ډولونه یې وپیژني. - د ساقې دنده بیان کړای شي. - د نبات د ساقې اهمیت درک کړي.	
۳ - د تدریس میتود	تشریحی، پوښتنه او ځواب، ډله ایز کار	
۴ - د لوست مرستندویه توکي	چارتونه، تباشیر، تخته او څو ډوله د نباتاتو ساقې	
۵ - د ارزونې طریقې	سوال او ځواب، شفاهی	
۶ - په ټولګی کې تدریسي فعالیتونه او زده کړه	**لومړنی فعالیت:**	وخت
	سلام اچول، د احوال پوښتنه، د حاضری اخیستل، د کارخانګی لیدل، د تیر لوست پوښتنه او نوی لوست ته اړیکه ورکول.	۵
	د انګیزی رامنځته کول : انګیزه یی پوښته مطرح کړئ؛ د بېلګی په توګه: - د یو نبات د ساقې د اهمیت په باب تاسی څه فکر کوئ؟	۵

د ښوونکي فعالیت	د زده کوونکي فعالیت	وخت
ښاغلی ښوونکی د لومړنیو فعالیتونو څخه وروسته انګیزوی پوښتنه مطرح کړئ. ــ د زده کوونکو د ځوابونو څخه د نوي لوست سرلیک پیدا او د تختې پر مخ ولیکئ ــ زده کوونکو څخه وغواړئ چې خپل پام د درسي کتاب انځورونو ته واړوي. ــ زده کوونکي په ډلو وویشئ او د څو ډولو نباتاتو ساقې چې مو له ځان سره ټولګی ته راوړئ د ډلو په واک کې یې ورکړئ تر څو د کتاب فعالیت سرته ورسوي. ــ له زده کوونکو څخه وغواړئ چې د لوست متن په چوپه خوله ولولي او تاسی د لوست مهم ټکي د تختې پر مخ ولیکئ. ــ د اساسی ټکو څخه پر ګټه اخیستو سره لوست تشریح کړئ. ــ لوست لنډ او راټول کړئ. د زده کوونکو د ارزونې او د لوست د تحکیم په خاطر د لوست د پای پوښتنې مطرح کړئ. ۱ – ساقه کومې دندې سرته رسوي؟ ۲- د کومو نباتاتو ساقې علفی او د کومو لرګینه دي؟ ۳- لرګینه او واښه ډوله (علفی) ساقی یو له بله سره څه توپیر لري؟ کورنۍ دنده : زده کوونکو ته کورنۍ دنده ورکړئ د مثال په ډول: د نباتاتو د ساقې او د هغې د دندې په هکله څو کرښې ولیکئ..	زده کوونکی په لومړنیو فعالیتونو کې برخه اخلي او انګیزوې پوښتنو ته ځوابونه ورکوي. ــ د اړوند لوست انځورونه په ځیر سره ګوري او د نباتاتو د ساقې نومونه اخلي. ــ د درسی کتاب فعالیت د ښوونکی د لارښونې مطابق سر ته رسوي او نظرونه شریکوي. ــ د لوست متن په چوپه خوله لولي. ــ د ښوونکي توضیح ته غوږ نیسي. ــ د لوست لنډیز په غور اوري. ــ د ارزونې د پوښتنو په ځوابولو سره لوست تحکیموي. - ساقه د نباتات ریښې او پاڼې سره نښلوي او د ګلانو، پاڼو او میوو په کلک ساتلو کې اهمیت لري - د غنمو، جوارو او نورو یو کلن نباتاتو ساقې علفی او د ګلاب، توت، منې او نور څو کلن نباتات لرګینه ساقی لري.. - علفی ساقی یو کلن ژوند لري او لرګینه ساقې څو کلن ژوند لري. ــ د کورنۍ دندې موضوع یادداشت کوي او سرته یې رسوي.	۳۵

دښوونکي لپاره اضافي معلومات : د نباتاتو ساقې له ریښو څخه پاڼو ته د اوبو او منرالي موادو په لېږد کې او بر عکس په پاڼو کې جوړ شوي غذایي مواد د نبات ریښو او نورو برخو ته په انتقال کې مهم رول لري. ساقه د موادو د لېږ د لپاره دوه ډوله نسجونه لري چې د لېږدونکو نسجونو په نامه یادیږي.

د دولسم لوست د تدریس لارښود پلان

د تدریس وخت: یو درسي ساعت

<table>
<tr><td>مطلبونه</td><td colspan="2">د مطلبونو شرحه</td></tr>
<tr><td>۱ - د لوست موضوع</td><td colspan="2">پاڼه</td></tr>
<tr><td>۲ - ښوونیزې موخې
پوهنیز، مهارتي او ذهنیتي</td><td colspan="2">له زده کوونکو څخه هیله کیږي چه د لوست په پای کې لاندې موخو ته ورسیږي.
- د پاڼې ډولونه وپیژني.
- د پاڼو ډولونه او جوړښت بیان کړای شي.
- د پاڼو د دندو اهمیت درک کړي.</td></tr>
<tr><td>۳ - د تدریس میتود</td><td colspan="2">تشریحي، پوښتنه او ځواب، ډله ایز کار</td></tr>
<tr><td>۴ - د لوست مرستندویه توکي</td><td colspan="2">چارتونه، تباشیر، تخته، د نباتاتو څو ډوله تازه پاڼې</td></tr>
<tr><td>۵ - د ارزونې طریقې</td><td colspan="2">سوال او ځواب، شفاهي</td></tr>
<tr><td rowspan="3">۶ - په ټولګي کې تدریسي فعالیتونه او زده کړه</td><td>لومړني فعالیت:</td><td>وخت</td></tr>
<tr><td>سلام اچول، د احوال پوښتنه، د حاضرۍ اخیستل، د کارخانګی لیدل، د تیر لوست پوښتنه او نوي لوست ته اړیکه ورکول.</td><td>۵</td></tr>
<tr><td>د انګیزې رامنځته کول : انګیزه یې پوښتنه مطرح کړی؛ د بېلګی په توګه:
- ستاسې په نظر پاڼې د نبات لپاره څه فایده لري؟</td><td>۵</td></tr>
</table>

د ښوونکی فعالیت	د زده کوونکی فعالیت	وخت
ښاغلی ښوونکی د لومړنیو فعالیتونو د سرته رسولو څخه وروسته انگیزوی پوښتنه مطرح کړئ. ــ لوست د زده کوونکو ځوابونو سره اړیکه ورکړئ او د لوست سرلیک د تختې پر مخ ولیکئ ــ د زده کوونکو پام د اړونده لوست انځورونو ته واړوئ. ــ زده کوونکي په ډلو وویشی هغه پاڼې مو چې مخکې آماده کړې دي د زدوه کوونکو په واک کې یې ورکړئ تر څو د اړونده لوست فعالیت سرته ورسوي. ــ زده کوونکوته دنده ورکړئ چې د لوست متن په چوپه خوله ولولي تاسو له وخت څخه په گټه اخیستلو سره د لوست اساسي ټکي د تختې پر مخ ولیکئ. ــ لوست د اساسی ټکو پر گټه اخیستو سره تشریح کړئ. ــ لوست لنډ او راټول کړئ. د زده کوونکو د ارزونې او د لوست د تحکیم په خاطر د لوست د پای پوښتنې مطرح کړئ. ۱ – پاڼه څه ډول تنفس کوي؟ ۲- که د یو نبات پاڼې پرې شي، نبات ولې کمزوری کیږي؟ ۳- د یو نبات ناروغتیا څنگه پیژنئ؟ ۴- ولې پاڼه د نباتاتو د غذایي موادو د تولید فابریکه نومیږي؟. کورنۍ دنده: زده کوونکو ته کورنۍ دنده ورکړئ د مثال په ډول: د پاڼې د اهمیت او ارزښت په هکله درې کرښې ولیکئ.	زده کوونکی په لومړنیو فعالیتونو کې برخه اخلي او انگیزوې پوښتنو ته ځواب ورکوي. ــ د اړوند لوست انځورونه په ځیر سره گوري او د پاڼو د بېلابېلو ډولونو نومونه اخلي. ــ د درسی کتاب فعالیت د ښوونکي د لارښونې مطابق سر ته رسوي او نظرونه شریکوي. ــ د لوست متن په چوپه خوله لولي ستونزمن ټکي ځان سره یادداشت کوي. ــ د ښوونکی توضیح ته غوږ نیسي. ــ د لوست لنډیز ته پام کوي. ــ د ارزونې د پوښتنو په ځوابولو سره لوست تحکیموي. - په پاڼو کې کوچني سوري دي چې د هغوی په واسطه نبات تنفس کوي. - ځکه چې د غذایي موادو تولید کمیږی او نبات کمزوري کیږي.. - د ناروغه نباتاتو پاڼې داغونه لري او یا اصلی رنگ یي لږ تر لږه له منځه ځي. - ځکه چې د لمر د وړانگو په مرسته غذایی مواد پکښې جوړیږي. ــ د کورنۍ دندې موضوع یادداشت کوي.	۳۵

دښوونکی لپاره اضافي معلومات : پاڼه د نبات اصلی برخه ده چې د غذا جوړولو د فابریکې په نامه هم یادیږی. پاڼې د شکل او کچې له مخی نظر اوسیدلو محیط او د نبات نوعیت ته توپیر لري مثلاً هغه نبات چې په وچو او صحرایی ساحو کې موندل کیږي پاڼې یې ډېرضخامت لري او اوبه ښه ذخیره کوي لکه د زقوم نبات همدارنگه ځینې ونې ستنو ته ورته پاڼې لري چه د زیاتو اوبو له تبخیر څخه مخنیوی کوي.

د دیارلسم لوست د تدریس لارښود پلان

د تدریس وخت: یو درسی ساعت

مطلبونه	د مطلبونو شرحه	
۱- د لوست موضوع	ګل	
۲- ښوونیزې موخې پوهنیز، مهارتی او ذهنیتې	له زده کوونکو څخه هیله کیږی چه د لوست په پای کې لاندی موخو ته ورسیږي. - د ګلانو جوړښت او ډولونه وپیژني. - د ګلانو حفاظت او ساتنه وکړي. - د ګلانو اهمیت درک کړي.	
۳- د تدریس میتود	تشریحی، پوښتنه او ځواب، ډله ایز کار	
۴- د لوست مرستندویه توکي	چارتونه، تباشیر، تخته، د نباتاتو څو ډوله تازه ګلان	
۵- د ارزونې طریقې	سوال او ځواب، شفاهی	
۶- په ټولګی کې تدریسي فعالیت او زده کړه	**لومړنی فعالیت:**	وخت
	سلام اچول، د احوال پوښتنه، د حاضری اخیستل، د کارخانګی لیدل، د تیر لوست پوښتنه او نوی لوست ته اړیکه ورکول.	۵
	د انګیزی رامنځته کول : انګیزه یی پوښته مطرح کړی؛ د بېلګی په توګه: - تاسی څو ډوله ګلان پیژنئ؟ نومونه یې واخلئ.	۵

د ښوونکي فعالیت	د زده کوونکي فعالیت	وخت
ښاغلی ښوونکی د لومړنیو فعالیتونو د سرته رسولو څخه وروسته انگیزوی پوښتنه مطرح کړئ. ــ نوی لوست سره د زده کوونکو ځوابونوته اړیکه ورکړئ او د لوست سرلیک د تختې پر مخ ولیکئ ــ د زده کوونکو پام د اړونده لوست انځوررونو ته واړوئ. ــ زده کوونکي په ډلو وویشئ له مخکې نه د تهیه شویو گلانو څخه په گټه اخیستلو سره فعالیت سرته ورسوئ. ــ څوتنو زده کوونکو ته دنده ورکړئ چه د لوست متن په لوړ آواز ولولي تاسی د لوست مهم ټکي د تختې پرمخ ولیکئ. ــ د اساسی ټکو څخه پر گټه اخیستو سره لوست تشریح کړئ. ــ لوست لنډ او راټول کړئ. د زده کوونکو د ارزونې او د لوست د تحکیم په خاطر د لوست د پای پوښتنې مطرح کړئ. ۱ – گل د نبات لپاره کومه دنده تر سره کوي؟ ۲ - د انسانانو لپاره گلان څه اهمیت لري؟ ۳ - څه ډول د گلانو ساتنه وکړو؟ کورنۍ دنده: زده کوونکو ته کورنۍ دنده ورکړی د مثال په ډول: د گلانو څخه د گټه اخیستلو په هکله څو کرښې ولیکئ.	زده کوونکي لومړنیو فعالیتونو کې برخه اخلي او انگیزوې پوښتنو ته ځوابونه ورکوي. ــ د اړوند لوست انځورونه په ځیر سره گوري. ــ د درسی کتاب فعالیت د ښوونکی د لارښونې مطابق سر ته رسوی او نظرونه شریکوي. ــ څوتنه زده کوونکي لوست په وار سره په لوړ غږ لولي او نورورته غوږ نسي. ــ د ښوونکی توضیح په غور اوري. ــ د لوست لنډیز اوري. ــ د ارزونې د پوښتنو په ځوابولو سره لوست تحکیموي. گل د گل لرونکو نباتاتو یوه برخه او تکثري غړی دی چې دانې او میوې رامنځته کوي ځینې یې ښه رنگ او بوی لري چې حشرې را جلبوي. - د گلانو څخه د عطرو په جوړولو کې گټه اخیستل کیږي. د شاتو مچۍ د شاتو په جوړو کې د گلانو د شیرې څخه گټه اخلي. او هم د چاپیریال د ښکلا لپاره اهمیت لري. - گلان باید له بوټي څخه پری نه کړو د گلانو بوټي په وخت اوبه شي. ــ د کورنۍ دندې موضوع یادداشت کوي او سرته یې رسوي.	۳۵

دښوونکي لپاره اضافي معلومات :گل د نبات تکثری غړی دی چه په ډنډر باندی منځته راځي (پیداکیږي). یو مکمل گل د څلورو برخو لرونکي دي له څلورو چې له کاسبرگ، گلبرگ، تذکیر آله او تانیث له آلی څخه عبارت دي. کاسبرگ معمولا شین رنگ لري او د گل مرستندوی غړی دی. گلبرگ د حشرو د جذبولو لپاره زړه راښکونکي رنگونه لري د تذکیر او تانیث آلې د گل تکثري غړي جوړوي.

د څوارلسم لوست د تدریس لارښود پلان

د تدریس وخت: یو درسي ساعت

<table>
<tr><td>مطلبونه</td><td colspan="2">د مطلبونو شرحه</td></tr>
<tr><td>۱- د لوست موضوع</td><td colspan="2">میوې او دانې</td></tr>
<tr><td>۲- ښوونیزې موخې
پوهنیز، مهارتی او ذهنیتې</td><td colspan="2">له زده کوونکو څخه هیله کیږي چه د لوست په پای کې لاندی موخو ته ورسیږي.
- میوې او دانې وپیژني.
- مختلفې میوې او دانې تشریح کړای شي.
- د میوو او دانو اهمیت درک کړي.</td></tr>
<tr><td>۳- د تدریس میتود</td><td colspan="2">تشریحی، پوښتنه او ځواب، ډله ایز کار</td></tr>
<tr><td>۴- د لوست مرستندویه توکي</td><td colspan="2">چارتونه، تباشیر، تخته،</td></tr>
<tr><td>۵- د ارزونې طریقې</td><td colspan="2">سوال او ځواب، شفاهی</td></tr>
<tr><td rowspan="3">۶- په تولګی کې تدریسي فعالیت او زده کړه</td><td>لومړنی فعالیت:</td><td>وخت</td></tr>
<tr><td>سلام اچول، د احوال پوښتنه، د حاضری اخیستل، د کارخانګی لیدل، د تیر لوست پوښتنه او نوی لوست ته اړیکه ورکول.</td><td>۵</td></tr>
<tr><td>د انګیزی رامنځته کول : انګیزه یی پوښته مطرح کړی؛ د بېلګی په توګه:
- ستاسی په نظر د میوې خوړل د انسان د روغتیا لپاره څه ګټه لري؟
- ستاسی په نظر د کومو میوو او دانو څخه په ورځنی ژوند کې ډېره ګټه اخیستل کیږي؟</td><td>۵</td></tr>
</table>

د ښوونکی فعالیت	د زده کوونکی فعالیت	وخت
ښاغلی ښوونکی، د لومړنیو فعالیتونو د سرته رسولو څخه وروسته انګیزوی پوښتنه مطرح کړئ. ــ نوی لوست سره د زده کوونکو ځوابونو سره اړیکه ورکړئ او د لوست سرلیک د تختې پر مخ ولیکئ ــ د زده کوونکو پام د اړونده لوست انځورونو ته واړوئ. ــ زده کوونکي په ډلو وویشی تر ځو د درسی کتاب فعالیت سر ته ورسوي. ــ له زده کوونکو څخه وغواړی چه د لوست متن په چوپه خوله ولولي او تاسې د لوست مهم ټکي د تختې پر مخ ولیکئ. ــ د اساسی ټکو څخه پر ګته اخیستو سره لوست تشریح کړئ. ــ لوست لنډ او راټول کړئ. د زده کوونکو د ارزونې او د لوست د تحکیم په خاطر د لوست د پای پوښتنې مطرح کړئ. ۱ ــ د نباتاتو څخه میوې او تخم څه ډول او کوم وخت ترلاسه کیږي؟ ۲ - د نباتاتو په کومه برخه کې خوراکی مواد زېرمه کیږي؟. ۳ - د نباتاتو له میوو او تخم څخه څنګه ګته اخلو؟ کورنۍ دنده: زده کوونکو ته کورنۍ دنده ورکړئ د مثال په ډول د هغو میوو نومونه ولیکئ چې د کال په بېلابېلو فصلونو کې پیدا کیږي.	زده کوونکی په لومړنیو فعالیتونو کې برخه اخلي او انګیزوې پوښتنو ته ځوابونه ورکوي. ــ د اړوند لوست انځورونو په ځیر سره ګوري او د هغوی نومونه اخلي. ــ د درسی کتاب فعالیت د ښوونکي د لارښونې مطابق سر ته رسوي د خپل کار پایلې له ټولګیوالو سره شریکوي. ــ د لوست متن په چوپه خوله لولي. ــ د ښوونکی تشریح ته په ځیر سره غوږ نیسي. ــ د لوست لنډیز په غور اوري. ــ د ارزونې د پوښتنو په ځوابولو سره لوست تحکیموي. - کله چې ګل لرونکي نبات خپلې بشپړې ودې ته ورسیږي له هغې څخه میوه او دانه (تخم) ترلاسه کیږي. ــ دانه او تخم د نبات لپاره د غذایی موادو زېرمه جوړوي ــ د نباتاتو میوه او دانه د انسانانو لپاره مهمه غذایی سرچینه شمېرل کیږي. ــ د کورنۍ دندې موضوع یادداشت کوي او سرته یې رسوي.	۳۵

دښوونکی لپاره اضافی معلومات :میوه د نبات له پاخه شوي تخمدان څخه عبارت ده چه دانه به خپل منځ کې ساتي هغه پخې شوې مېوې چه په ځمکه لویږی د الوتونکو یا نورو حیواناتو، او یا هم د نورو عواملو په وسیله له یو ځای څخه بل ځای ته انتقالیږی. د محیطی شرایطو په مساعدیدو سره هلته شنه کیږي.

د دویم څپرکی د تدریس لارښود پلان

موضوع:رڼا او تودوخه

۱. د څپرکی د تدریس مهال ویش : (٦) درسي ساعتونه

شمېره	د څپرکي د درسونو سرلیکونه	د تدریس وخت (درسي ساعت)
۱	له تودوخې څخه ګټه اخیستل	۱
۲	د تودوخې تولید کوونکې سرچینې	۱
۳	د تودوخې اغیزې	۱
۴	د تودوخې د درجې اندازه کول	۱
۵	د رڼا (نور)او لیدو ترمنځ اړیکې او د نور سرچینې	۱
٦	سیوری	۱

۲. د څپرکي د زده کړې موخې:

زده کوونکي باید:

- د تودوخي په اهمیت او د هغې اغیزی په خپل ځان او چاپیریال باندې پوه شی.
- د تودوخي د تولید د مهمو منابعو سره آشنا شي.
- د حرارت د تودوخې د اندازه کولو په څرنګوالی پوه شی او د تودوخې د اندازه کولو د وسیلو څخه په سمه توګه ګټه واخلي.
- په دې پوه شي چې رڼا د اجسامو د لیدو سبب ګرځي.
- د سیوری د جوړولو په څرنګوالی پوه شي.

۳. په دې څپرکي کې ښوونکي کولای شی د تدریس له لاندنیو میتودونو څخه کار واخلي.

پوښتنې اوځوابونه، په چپه خوله مطالعه، مشاهده(لیدنه) او ډله یزکار.

د لومړی درس د تدریس لارښود پلان

د تدریس موده:(یو درسی ساعت)

د موضوعاتو سرلیکونه	د موضوعاتو تشریح	
۱. د لوست موضوع	له تودوخې څخه ګټه اخیستنه	
۲. د زده کړې موخې:(پوهنیزې، مهارتي او ذهنیتي)	له زده کوونکو څخه تمه کیږي چې د تدریس په پای کې لاندې موخې تر لاسه کړي: • د تودوخې په اهمیت پوه شي. • په ورځني ژوندکې له تودوخې څخه ګټه واخیستلای شي. • دلمریزې اوبه ګرموونکې د جوړولو وړتیا ترلاسه کړي.	
۳. د تدریس میتودونه (لارې)	پوښتنې او ځوابونه، چوپه مطالعه، لیدل (مشاهده) اوګروپي کار	
۴. د لوست مرستندویه توکي	بیاتی، د کارتن کاغذ، زرورق، خطکش، د اوبه، ګیلاس، د پنسل قلم	
۵. د ارزونې میتودونه (لارې) (طریقې)	پوښتنې او ځوابونه (شفاهي یا تحریری)	
٦- د تدریس فعالیتونه او په ټولګې کې زده کړه	مقدماتي فعالیت:	وخت
	- احوال پوښتنه، د ټولګي تنظیمول او د زده کوونکو حاضري اخیستل، د کورنۍ دندې لیدل، د کورنۍ دندې له لیدلو وروسته دې دوه زده کوونکي خپلې کورنۍ دندې نورو ټولګیوالوته ولولي. - تېر لوست د لاندې پوښتنې په ځیر وارزوئ: - د نبات مېوه او تخم څنګه ترلاسه کېږي؟	۳
	د انګیزې را منځته کول: - د هڅولو په موخه دې لاندې پوښتنې مطرح کړئ: - نباتات په اوړي کې ښه وده کوي او که په ژمي کې؟ ولې؟ - ولې ژمی په خپلوکورونو کې بخارۍ ږدو؟ - ګرمي په بل کوم نوم یادېږي؟ - د درس سرلیک دې پرتخته ولیکلئ.	۵

٦- د ښوونکي د لوست فعالیتونه	د زده کوونکو د زده کړې فعالیتونه	وخت
- زده کوونکو ته لارښوونه وکړئ، چې پر ډلو وویشل شي او د درسي کتاب د فعالیتونو په باب په ډلو کې خبرې وکړي. - زده کوونکوته د درسي کتاب د تجربې سپارښتنه وکړئ؟ - د کتاب متن د چوپ لوستلو سپارښتنه وکړئ، ستونزمن لغتونه او اصطلاحات پرتختې ولیکي او لوست ورته تشریح کړئ. **د درس د تحکیم او ارزونې لپاره د درس له متن څخه په ګټې اخیستنې سره کولای شي د لاندې پوښتنو په شان د خپلې خوښې څو پوښتنې وکړئ، تر څو ډاډ تر لاسه کړئ چې زده کوونکو د زده کړې (پوهنیزې، مهارتي او ذهنیتي) موخې ترلاسه کړیدي:** ١. په ورځني ژوندکې له تودوخې څخه په کومو مواردو کې ګټه اخیستل کیږي؟ د بیلګې په توګه یې د څو مواردو نومونه واخلئ. ٢.هغه کسان چې په تودو سیمو کې ژوند کوي، په کومو مواردو کې له تودوخې څخه کار اخلي؟ - د لوست لنډیز زده کوونکوته بیان کړئ. **په پای کې څوپوښتنې د کورنۍ دندې لپاره زده کوونکو ته ورکړئ:** - د هغو وسایلو لست جوړ کړئ، چې د کورونو د تودولو او پخلي لپاره ترې کار اخیستل کیږي.	- د هرې ډلې زده کوونکي د خپلې اړوندې پوښتنې په باب خبرکوي او د کار پایله یې یو استازی نوروته وړاندې کوي. - د ښوونکي په مرسته او لارښوونه تجربه عملي کوي او د تجربې پایله یې یو استازی نوروټولګیوالوته څرګندوي. - په ارام ډول د کتاب متن لولي اوتشریح ته غوږ نیسي. ١. د خپل بدن د محافظه کولو لپاره له تودوخې څخه ګټه اخلو، د بیلګې په توګه د دی لپاره چې په ژمی کې زمونږ بدن ګرم شی. خپل کورونه ګرموو او پشمیې جامې اغوندو. ٢. مونږ له تودوخې څخه په نورو مواردو څخه ګټه اخلو ، د بیلګې په توګه د خواړو پخولو لپاره د جامي اتوکول، د خپل بدن او جامي منځولو لپاره اوبه ګرم کول، په داشونوکې د خشتونو پخول، سړه کوونکي وسیلی لکه ایرکندیشن، بادپکه، یخچال او نور. - په څیر سره غوږ ونیسي . - عمل کوي او په راتلونکي درس کې ټولګي ته رپوټ وړاندې کوي.	٣٧

٧. (اضافي معلومات)

تودوخه (حرارت): له ګرمۍ او یایو ډول انرژۍ څخه عبارت ده. چې د لرګیو او پټرولو له سوځولو څخه منځته راځي.

رڼا(نور): یو ډول انرژي ده، چې د جسمونو د لیدلو سبب کیږي. لکه د لمر رڼا، د ګروپ رڼا او نور.

قطر: هغه کرښه د دایرې د محیط دوې متقابلې نقطې سره وصل کړي او د دایرې له مرکز څخه تیره

شي د دايرې قطر بلل کيږي خوپه مضلعاتوکې هغه خط ته ويل کېږي، چې دوه غير مجاورې زاويې سره ونښلوي د بېلګې په توګه د مستطيل او مکعب قطر.

د اوبو ګرمولو وسيله : هغه وسيله ده چې اوبه ګرموي.

د تودوخې د توليد منابع : هغه څه چې تودوخه توليدوي، د تودوخې د توليد د منابعو په نوم يادېږي. د ساري په ډول: د ډبرو سکاره، تېل او طبيعي غاز.

برېښنا : له يوځای څخه بل ځای ته د الکترونونو لېږدولی دی. د ساري په ډول که ږمنځ د خپل سر پر وېښتانو ومږئ او بيا دا ږمنځ د کاغذ کوچنيو ټوټو ته ورنږدې کړئ، هغه جذبوي. له دې بېلګې څرګندېږي چې الکترونونه د سرله وېښتانو ږمنځې ته لېږدېدلی دي او کولای شي د کاغذ ټوټې جذب کړي .

ترمامتر : هغه آله، چې د يوجسم د تودوالي او سوړوالي درجه اندازه کوي. د ترمامتر په نوم يادېږي.

د سانتي ګراد د درجه : د تودوخې درجې د اندازه کولو له واحدونو يوه هم د سانتي ګراد د درجه ده، چې د ($^{\circ}C$) په بڼه ښودل کېږي. د بېلګې په ډول د هرانسان دبدن د تودوخې نورماله درجه بايد ($37\ ^{\circ}C$) وي .

سيوری : که ستاسو جسم د رڼا يوې منبع ته مخامخ ودرېږي ، نو ستاسو د جسم شاته يوه تياره جوړوي، چې دا تياره ستاسو د جسم له سيوري څخه عبارت ده. پر بله وينا هر تياره جسم چې د رڼا د منبع پر وړاندې ودرېږي او رڼا له هغه جسمه تېره نه شي، د دغه جسم شاته يوه تياره جوړېږي، چې د سيوري په نوم يادېږي .

نوراني (ځلاند) جسمونه : هغه جسمونه چې له ځانه رڼا توليد کړي، د نوراني (ځلاندو) اجسامو په نوم يادېږي. لکه: لمر، شمع، ګروپ او نور...

غير نوراني اجسام : هغه اجسام دي، چې له ځانه رڼا نه توليدوي. لکه: ډبرې، لرګي، دېوال، کور او نور...

انعکاس: کله چې رڼا له يوې منبع څخه د يو جسم پر سطحې ولوېږي او بېرته همغې خوا او يا بلې خواته ستنه شي، د انعکاس په نامه يادېږي.

د بڼې بدلون : د يو جسم د حالت له بدلولوڅخه عبارت دی، چې ونه کولای شي د ساده وسايلو په مرسته بېرته خپل لومړني حالت ته وګرځي. د ساري په ډول: که وغواړئ يو کاغذ ټوټه ټوټه کړئ، نو په حقيقت کې د کاغذ بڼې بدلون موندلی دی، خو ماهيت يې بدلون نه دی موندلی .

د ماهيت بدلون: که يوه پاڼه کاغذ وسوځول شي، نو په دې حالت کې د کاغذ اصليت بدلون موندلی دی او کاغذ پرايرې بدل شوی دی او له ايرو بېرته کاغذ جوړ ولی نه شو.

د دویم درس د تدریس لارښود پلان

د تدریس موده:(یوه درسی ساعت)

د موضوعاتو سرلیکونه	د موضوعاتو تشریح	
۱. د لوست موضوع	د تودوخې رامنځته کوونکی سرچینه	
۲. د زده کړې موخې:(پوهنیزې، مهارتي او ذهنيتي)	له زده کوونکو څخه تمه کیږي چې د تدریس په پای کې لاندې موخې تر لاسه کړي: • د تودوخې تولیدونکو سرچینو په اړه پوه شي. • د تودوخې د سرچینو بیان کړي. • په ورځني ژوند کې د تودوخې له سرچینو څخه مناسبه ګټه واخیستلای شي.	
۳. د تدریس میتودونه (لارې)	پوښتنې او ځوابونه، چوپه مطالعه، لیدل(مشاهده)	
۴. د لوست مرستندویه توکي	لرګی، اورلګیت، لاسی څراغ	
۵. د ارزونې میتودونه (لارې) (طریقې)	پوښتنې او ځوابونه، شفاهي (تحریري)	
٦- د تدریس فعالیتونه او په ټولګې کې زده کړه	مقدماتي فعالیت:	وخت
	- احوال پوښتنه، د درسي ټولګي تنظیمول او د زده کوونکو حاضري اخیستل، د کورنۍ دندې لیدل: - هغه وسایل، چې د کور د تودولو او پخلي لپاره ترې ګټه اخیستل کېږي، کوم دي؟ تېر لوست د لاندې پوښتنو په کولو سره وارزوئ. - ستاسو په اند له تودوخې څخه باید د ژوندانه لپاره څه ډول ګټه واخیستل شي؟	۳
	د انګیزې را منځته کول: د هځولو په موخه د درسي کتاب له پوښتنو ګټه واخلئ.	۵

وخت	د زده کوونکو د زده کړې فعالیتونه	٦- د ښوونکي د لوست فعالیتونه
۳۷	- زده کوونکي خپلې ډلې جوړوي او د خپلو اړوندو پوښتنو په باب خبرې کوي او بیاد ډلې استازی د کار پایلې ټولګي ته وړاندې کوي. - متن لولي او هغه ستونزمنې کلمې، چې پرې نه پوهېږي، یادداشت کوي. - خپلې ستونزې حل کوي . ۱. د دتووخې سرچینې عبارت دی له تیل ، ګاز ، لرګې او نور هغه شیان چې سوزیږی. ۲. د خواړه د خوړلو په اثر انسان په بدن کې تودوخې رامنځته کیږي، بیلګې په توګه کله چې تاسې وږی یی د ساړه احساس کوي، کله چې خواړه خوری تاسې خپل بدن کې ګرمي احساسوي او ستاسو بدن ګرمیږی . ۳. د تودوخې ډېر مهمه سرچینې د ژوندې موجوداتو لپاره لمر دې. - په ځیر سره د لوست لنډیزته غوږ نیسي او خپلې ستونزې اواروي. - دا منابع په خپلو کتابچوکې لیکي او په راتلونکي درس کې خپلو ټولګیوالوته رپوټ وړاندې کوي.	- زده کوونکو ته لارښوونه وکړئ، چې د خپلو لاسونو ورغوئ سره کلک ومښي او بیا خپل احساس څرګند کړئ. - زده کوونکي پر بېلابېلو ډلو ووېشئ چې په ډلو کې د درسي کتاب دفعالیتونو په باب خبرې وکړئ. - زده کوونکوته لارښوونه وکړئ، چې د (۵) دقیقو لپاره د کتاب متن ولولي. - ستونزمنې کلمې او لغتونه دې د تختې پرمخ ولیکلئ او د هغوی په حل کې دې له زده کوونکو سره مرسته کړئ. **د درس د تحکیم او ارزونې لپاره د درس له متن څخه په ګټې اخیستنې سره کولای شي د لاندې پوښتنو په شان د خپلې خوښې څو پوښتنې وکړئ، تر څو ډاډ تر لاسه کړئ چې زده کوونکو د زده کړې (پوهنیزې، مهارتي او ذهنیتي) موخې ترلاسه کړیدي:** ۱. د تودوخې هغه سرچینې چې تراوسه پورې موپیژندلي دي، نومونه یې واخلئ. ۲. څه ډول په بدن کې خواړه تودوخه منځته راوړي؟ ۳. د ځمکې پرمخ د ژوندیو موجوداتو لپاره د تودوخې خورا مهمه سرچینه کومه ده؟ - د لوست لنډیز زده کوونکوته بیان کړئ. **د کورنی فعالیت لپاره د لاندې پوښتنی په ځیر د دندې لپاره زده کوونکو ته ورکړئ :** - د تودوخې د هغو منابعو نومونه واخلئ، چې په خپلو کوروونو کې ترې ګټه اخلئ.
	۷. (اضافي معلومات) کله چې یو سوړ او تود جسم یعنی د ټیټې درجې تودوخې جسم د لوړی درجې تودوخې لرونکي جسم سره په تماس کې شي، د انرژی یوه برخه له هغه جسم څخه چې د لوړې درجې تودوخه لري، هغه جسم ته چې د تودوخې درجه یې ټیټه وي لیږدوي. په دی ترتیب سره د تاوده جسم داخلي انرژی کمیږي. او	

هغه جسم چې سوړ دی داخلی انرژي يې زياتيږي. دا هغه انرژي ده چې موږ يې د تودوخې په نامه يادوو. د تودوخې انرژی هغه انرژي ده چې د دوو جسمونو په منځ کې د تودوخې درجې د اختلاف په دليل انتقاليږي. د تودوخې انرژي د انرژي په ډيرو بدلونونو کې څرګنديږي.

په ټوله نړی او په همدی توګه زمونږ په هيوادکې د تودوخې دارتياوړ انرژۍ برابرول د مهمو مسئلو څخه ده. د هرې ټولنې د انرژۍ د لګښت اندازه د هغې ټولنې د صنعت د ودې او پراختيا سره څرګند زياتوالی مومي. هغه سرچينې چې زموږ د اړتيا وړ انرژی برابروی، کولی شو په دوه اصلی برخو وويشو. لومړۍ برخه هغه سر چينې دي، چې په طبيعت کې د ميليونو کالونو په اوږدوکې منځ ته راغلي دي. او له دی امله د دوي دبيا تشکيل لپاره هم ډير اوږد وخت بکار دی.

د غه ډول سر چينو ته نوبنت نه منو غکي سرچينې وايو. دفسيلي سونګ موادو لکه: نفت، د ډبرو سکاره، او طبيعی ګاز انرژۍ ددی ډول سرچينو څخه دي. دوهمه برخه يې نوبنت منونکي سرچينې دي. دا هغه سرچينې دي چې ددوی د منځته راتلو دوره لنډه ده. د بيلګې په توګه هغه اوبه په نظر کې ونيسی، چې د يو بند شاته ډنډی هرکال دباران په وريدو سره داوبو اندازه ډيري او دکال په اوږدوکې د اوبو په لګښت سره د اوبو سطح په بندکې کميږی، نو د اوبو اندازه په بندکې د هرکال به لګښت سره بيا ډکيږي.

د باد انرژی، د ځمکی د منځ تودوخه، د جزرو مد انرژي د اوبو د څپو انرژی او نور دا ټولې د انرژی سرچينې د انرژی نوبنت منونکې سرچينې دي.

د هغو ډيرو انرژيو سرچينه چې موږ ترې ګټه اخلو لمردی. کله چې د لمر انرژی ځمکې ته را رسيږی، د انرژۍ به بيلا بيلو شکلونو بدليږي.

د دریم درس د تدریس لارښود پلان

د تدریس موده:(یو درسی ساعت)

د موضوعاتو سرلیکونه	د موضوعاتو تشریح	
۱. د لوست موضوع	د تودوخې اغیزې	
۲. د زده کړې موخې: (پوهنیزې، مهارتي او ذهنیتي)	له زده کوونکو څخه تمه کیږي چې د تدریس په پای کې لاندې موخې تر لاسه کړي: • د تودوخې اغیزې پر جسمونو باندی پوه شي. • پر بیلابیلو جسمونو باندې د تودوخې د اغیزو بیان وکولاي شي. • په ورځني ژوندکې د تودوخې له اغیزو څخه په خوندي ډول ګټه واخیستلای شي.	
۳. د تدریس میتودونه (لارې)	پوښتنې او ځوابونه، چوپه مطالعه، لیدل(مشاهده)،دلیزکار	
۴. د لوست مرستندویه توکي	اوبه، د حرارت سرچینه، فلزی پایه ، قطی، کاغذ، اورلګیت او د چرګی هګی، د کنګل ټوټی که چیرې موجود وی.	
۵. د ارزونې میتودونه (لارې) (طریقې)	پوښتنې او ځوابونه	
٦- د تدریس فعالیتونه او په ټولګې کې زده کړه	**مقدماتي فعالیت:**	وخت
	- سلام اچول، احوال پوښتنه، د ټولګي تنظیم، د حاضری اخیستل او د تیر لوست پوښتنه. - تیر لوست د لاندې د پوښتنو په څیر ارزیابي وکړئ: - د پخلي او نورو اړتیاوو د پوره کولو لپاره د حرارت له کومي سرچینې څخه کار اخلئ؟	۳
	د انګیزې را منځته کول: - د هڅولو په موخه دې لاندې پوښتنې مطرح کړئ. - خامه هګی څه ډول پخیږي؟ - جامد غوړي څنګه په مایع غوړیو بدلیږي؟ - د نوي لوست سرلیک (د حرارت اغیزې) په تخته ولیکئ.	۵

٦- د ښوونکي د لوست فعالیتونه	د زده کوونکو د زده کړې فعالیتونه	وخت
- ښوونکی لاندې تجربه د ټولګي په مخ کې سرته رسوي: - له شکل سره سم لاندې مواد د تجربې لپاره تیار کړئ. - یخې اوبه په چایجوش کې واچوئ او په منقل یې کېږدئ کله چې اوبه جوش شوې. یو لوښی په مایل ډول د چایجوش له پاسه کېږدئ. تر هغه وخت پورې چې د اوبو څاڅکي په ګیلاس کې وڅکېږي. - له زده کوونکو وغواړئ چې پوښتنو ته ځواب ورکړئ. ● په چایجوش کې څه شی وینئ؟ ● په ګیلاس کې څه وینئ؟ ● اوبه څنګه ګیلاس ته راځي؟ - د اوبو بدلون چې د حرارت په واسطه رامنځته کیږي زده کوونکو لپاره شرحه ورکړئ. - یوکاغذ وسوځوئ او د کاغذ ایره زده کوونکو ته وښیئ او له زده کوونکو څخه پوښتنه وکړئ چې په کاغذ کې څه بدلون رامنځته شو؟ ● دغه بدلون د څه په واسطه و؟ - د چرګې هګۍ زده کوونکو ته وښیئ چې ټول یې وګوري. وروسته یوه دانه یې مات کړئ او په ګیلاس کې یې واچوئ او زده کوونکو ته یې وښیئ چې حالت یې نیمه مایع ده. بله هګۍ په جوش اوبو کې واچوئ له ۵ دقیقو وروسته هګۍ له اوبو څخه وباسئ او هغه سپینه کړئ. له زده کوونکوڅخه	- زده کوونکي ځواب ورکوي: ● چې اوبه چې جوشیږي. ● وایي چې د اوبو څاڅکي ● کله چې بخار د بشقاب له سطحې سره تماس کوي یخیږي او په اوبو بدلیږي او د څاڅکو په بڼه په ګیلاس کې تویيږي. - ځواب ورکوي. په سوځولو سره کاغذ په ایره بدلیږي. - په خپله منځوکې بحث کوي او خپل نظریات په کاغذ کې لیکي. - کراره متن لولي مشکل کلمات او اصطلاحات چې نه پوهیږي هغه یادداشت کوي. - ځواب ورکوي او ستونزې حلوي.	۳۷

پوښتنه وکړئ: - د هګي په حالت کې څه بدلون راغي؟ - لیکل شوي کاغذونه په تخته باندې نصب کړئ له ګروپونو څخه یو یا دوه تنه وغواړئ چې خپلې لیکنې ووایي. - زده کوونکو ته د تجربه پایله بیان کړئ: اوبه د حرارت په واسطه په ګاز بدلې شوې او بخار چې یخ شو په اوبو بدل شو. د چرګې هګی د حرارت په اثر په جامد بدله شوه. - ښوونکی د درسي کتاب متن لوستلو ته زده کوونکي رابولي او ستونزمن کلمات او اصطلاحات په تخته لیکي او له زده کوونکو سره مرسته کوي. **د درس د تحکیم او ارزونې لپاره د درس له متن څخه په ګټې اخیستنې سره کولای شي د لاندې پوښتنو په شان د خپلې خوښې څو پوښتنې وکړئ، تر څو ډاډ تر لاسه کړئ چې زده کوونکو د زده کړې (پوهنیزې، مهارتي او ذهنیتي) موخې ترلاسه کړیدي:** ۱. که چیرې جامدو غوړو ته تودوخه ورکړل شي کــوم ډول بدلون په کې رامنځته کیږي؟ ۲. د تودوخې تراغیزي لاندې د جسمونو د شکل بدلون او د شیانو د ماهیت بدلون یویو مثال راوړئ. -د لوست لنډیز زده کوونکوته بیان کړئ. **لاندې پوښتنی د کورنی دنده په توګه زده کوونکوته ورکړئ:** - د حرارت په واسطه د موادو د حالت او ماهیت د بدلون توپیر په څو کرښوکې ولیکئ او په بل درسي ساعت کې یې خپلو ټولګیوالو ته ووایئ.	۱. که چیرې جامد و غوړوته تودوخه ورکړل شی، د هغه شکل او حالت بدلون مومی یعنی له جامد حالت څخه مایع حالت ته بدلیږي. ۲. که چیرې اومه هګی ته تودوخي ورکړل شی د هغه ماهیت بدلون مومی. - په څیرسره د درس لنډیز اوري. - دا منابع په خپلو کتابچوکې لیکي او په راتلونکي درس کې خپلو ټولګیوالوته رپوټ وړاندې کوي.	

۷. (اضافي معلومات)	

تودوخې په جسمونو باندې د تودوخې بیلابیل اغیزه لری. د مثال په ډول په ځینی جسمونو کې د تودوخې ورکولو په اثر د هغې حالت او حجم او په ځینی موادوو کې د هغې ماهیت ته تغییر ورکوي.

کله چې یو جسم ته تودوخه ورکړ شي، د تودوخې اثر پر جسمونو باندې د انبساط او انقباض پدیدې ده انبساط د جسم د حجم زیاتیدو ده او انقباض د جسم د حجم کمیدو دی. کله چې دد جسم د تودوخې درجې د لوړشی د جسم حجم زیاتیږی او کله چې حرارت له لاسه ورکوی د هغی حجم کمیږی.کله وغواړو چې جسم څنګه انبساط کوی، باید د مواد جوړښت نظر کې ونیسو.

پوهیږو چې مواد له ډیرو وړو ذرو اتو څخه چې اتوم دی جوړشوي دي، په همدی توګه کله چې دوه یا څو اتوم سره یو ځای شي، مالیکول جوړوي.چې د یو جسم اتومونه او مالیکولونه تل په خوځیدو کې دي او د هغوی په منځ کې تشه فضا وجود لری، د تودوخې زیاتیدوددی باعث کرځي چې د اتومونو او مالیکولونه انرژی زیاتوالی ومومي، له دی امله د دوی خوځیدونه او اهتزاز ډیریږی د تحرک د زیاتوالی په نتیجه کې، د مالیکولونه ترمنځ فاصله ډیریږی او ډیره تشه فضا منځ ته راوړی. موږ دغه د تشې فضا دیرښت د انبساط په شکل ګورو . کله چې جسم بیرته سړه شی جسم انقباض کوی.

د څلورم درس د تدریس لارښود پلان

د تدریس موده:(یو درسی ساعت)

د موضوعاتو سرلیکونه	د موضوعاتو تشریح	
۱. د لوست موضوع	د تودوخې د درجې اندازه کول	
۲. د زده کړې موخې:(پوهنیزې، مهارتي او ذهنیتي)	له زده کوونکو څخه تمه کیږي چې د تدریس په پای کې لاندې موخې تر لاسه کړي: ● د تودوخې د درجې د اندازه کولو پرځرنګوالي پوه شی. ● له ترمامتر څخه دګټې اخیستنې بیان کړي. ● په ورځني ژوندکې له ترمامتر څخه په سم توګه ګټه واخیستلای شي.	
۳. د تدریس میتودونه (لارې)	پوښتنې او ځوابونه، چوپه مطالعه، لیدل(مشاهده)،دلیزکار، تجربه	
۴. د لوست مرستندویه توکي	ترمامتر، شیشه ای ګیلاس، ظرف، تودې اوبه ، سړې اوبه، الکول، تیل ، غوړې او لرګی	
۵. د ارزونې میتودونه (لارې) (طریقې)	پوښتنې او ځوابونه، شفاهي (تحریری)	
٦- د تدریس فعالیتونه او په ټولګې کې زده کړه	مقدماتي فعالیت:	وخت
	- سلام اچول، د احوال پوښتنه، حاضري اخیستل د کورنې کارلیدل او د څو پوښتنو په څیر د تیر لوست ارزونه: - جامد غوړي څه ډول په مایع بدلیږي؟ - سړې اوبه څنګه جوشیږي؟	۳
	د انګیزې را منځته کول: - د انګیزې دپیدا کولو او د نوي لوست د سرلیک د پیدا کولو لپاره لاندې پوښتنې په څیر وکړئ. - آیا د جوش اوبو د حرارت درجه د لاس په واسطه معلومولای شو؟ - د جوش اوبه د تودوخې درجه څنګه اندازه کولای شو؟	۵

٦- د ښوونکي د لوست فعالیتونه	د زده کوونکو د زده کړې فعالیتونه	وخت
- محترم ښوونکی صاحب د درس عنوان(د تودوخې درجې اندازه کول د تختې پرمخې ولیکلئ او د هغه په باره کې روښنایي ورکړئ. - زده کوونکي د درسي کتاب شکلونه ته متوجي کړئ او له هغو ځخه د ګټي اخیستنې په باره کې ترې پوښتنې وکړئ. - ترمامتر، د تودو او یخو اوبو ګیلاسونه په میز کیږدي او وروسته ترمامتر او له هغه ځخه د استفادې لاره زده کوونکو ته معلومات ورکړئ بیا ورته ووایئ چې د ټولګي د تودوخې درجه د ترمامتر په واسطه اندازه اخلي او په تخته یې ولیکئ. - له یوه زده کوونکی ځخه وغواړئ چې د ټولګي مخي ته راشي یو ترمامتر په تودو اوبو کې او بل په یخو اوبو کې کیږدي. - له مختلفو زده کوونکو ځخه وغواړئ چې د ښوونکی له لارښوونو سره سم د تودو اوبو او یخو اوبو د تودوخې درجه ووایي. - او د ترمامتر د لوړې درجې د ویلو لپاره باید زمونږ د سترګو زاویه °90 وی. - د تودو او یخو اوبو د تودوخې درجه چې د زده کوونکي یې وایي په تخته ولیکئ د ټولګي د خونې، یخو اوبو او تودو اوبو د تودوخې د درجې توپیر ورته ځرګند کړئ. - زده کوونکو ته ووایئ چې د ترمامتر له مخزن ځخه و نه نیسئ ځکه چې د تودوخې درجه یې لوړیږي. - د هغې تجربې له مخې چې سرته یې ورسوله لاندې پوښتنې وکړئ. - د تودوخې د درجې د اندازه کولو لپاره له ترمامتر ځخه ځنګه استفاده کولای شئ؟ - له ترمامتر ځخه د استفادې میتودونه (لارې) څه ډول دي؟ - که چیرې وخت وي زده کوونکی دې له ټولګي ځخه بهر لاړ شي د ترمامتر په واسطه دې د لمري ځایونو او بې	- زده کوونکي شکلونه ګوري او په هکله یې خبرې کوې. - د ښوونکی له لارښووني سره سم عمل کوي د تودو او یخو اوبو د تودوخې درجې وایي. - د تودوخې د درجې د اندازه کولو طریقه ورته بیانوي. - د تودوخې د درجې د اندازه کولو طریقه زده کوي. - مناسب ځواب ورکوي. - د ترمامتر په مخزن سره لاس نه وهل. - او د لوړې درجې د ویلو لپاره د سترګو په واسطه باید °90 وی. - متن مطالعه کوي. هغه کلمې او اصطلاحات چې پرې نه پوهیږې یادداشت کوي.	۳۷

	۱. د دوخې د اندازه کوولو لپاره له ترمامتر څخه ګټه اخیستل کیږی. ۲. په پورته شکل کې هغه ترمامترونه د یخنی ، ګرمی او د بدن د تودوخې د درجې اندازه کولو لپاره او په همدی توګه بله ډول یی د بدن د تودوخې د درجې معلوملو لپاره ده. ۳. د مایعاتو د دوخې د اندازه کوولو لپاره لکه: الکول،اوبه،تیل،د ترمامتر مخزن د هغی منځته کیږدو، او ورسته له دو او دری دقیقی کله چې د مایع او ترمامتر ګرمی یو اندازه شي، د هغی د دوخې درجې لولو. ۴. د کوټې او یاد باندې هوا د تودوخې د رجې د معلومولو لپاره د ځمکی له سطحی څخه یو متر پورته سورې کې چې له سره کوونکو او تودوونکو وسایلو څخه لرې ، ترمامتر کیږدی او درجه یې ولولئ. - په ځیرسره د درس لنډیز اوري. - دا منابع په خپلو کتابچوکې لیکي او په راتلونکي درس کې خپلو ټولګیوالوته رپوټ وړاندې کوي.	لمره ځایونو د تووخې درجه معلومه کړي. په لمري ځایونو کې دې په ترمامتر په وړاندې کاغذ کیښودل شي چې د هغه د تووخې درجه ښه ولوستلای شي.  - زده کوونکی د درسي کتاب متن آرامی مطالعې ته رهنمایي وکړئ. - کلمې او اصـــطلاحات په تخته ولیکئ او زده کوونکو ته یې تشریح کړئ. **د درس د تحکیم او ارزونې لپاره د درس له متن څخه په ګټې اخیستنې سره کولای شي د لاندې پوښتنو په شان د خپلې خوښې څو پوښتنې وکړئ، تر څو ډاډ تر لاسه کړئ چې زده کوونکو د زده کړې (پوهنیزې، مهارتي او ذهنیتي) موخې ترلاسه کړیدي:** ۱. په کومو مواردو کې له ترمامتر څخه د تودوخې درجې داندازه کولو لپاره ګټه اخیستل کیږي؟ ۲. په لاندې شکلونو کې هر ترمامتر د تودوخې کومه درجه راښیي؟ هغه ولولئ.؟ ۳.څرنګه د مایعاتو د تودوخې درجه اندازه کولای شو؟ ۴. څرنګه د هوا د تودوخې درجه ټاکو؟ - د لوست لنډیز زده کوونکو ته بیان کړئ. **لاندې پوښتنې د کورنی دنده په توګه زده کوونکوته ورکړئ:** د ترمامتر د کارولو د میتود لنډیز په لنډ ډول په خپلو کتابچو کې ولیکئ.
	۷. (اضافي معلومات) د طبعی ترمامتر څخه ګټه اخیستنه: ۱. ترمامتر د ضد عفونی محلول سره پاک کړئ. ۲. ترمامترته تکان ورکړئ ترڅو جیوه بیرته مخزن ته راشي. ۳. د مخزن په پاس کې یوه خمیده نری لوله قرارلری چې جیوه کولی سه کیدو په وخت کې نه شي کولای چې بیرته خپل ځای کې د ګرځې د تکان وهلو سره کولای شو چې جیوه بیرته خپل ځای کې	

وګرځوو. ۴. یوه د قیقه تر مامتر د خپل ژبې په لاندې کې کېږ دي. ۵. ترمامتر خپل خولی څخه وباسی، او د هغی درجې ولولی انداز کول: د یوکمیت مقایسه کول دی، د همغه کمیت مشخصه اندازه سره مشخص کوو. د هر کمیت د انداه نیولو لپاره د هغې د وسیلې د اندازه نیولو او د هغې کولو لپاره له متر او د هغې د تودوخې د درجې د اندازه کولو لپاره له حرارت سنج په مختلفو ډولونو کې وجود لری چې په مختلف مواردو کې ورڅخه کار اخیستل کیږی. د بیلګی په توګه: د طبی حرارت سنج دی چې داکتران د بدن د تودوخې د درجې د اندازه کولو لپاره کار اخلي. چې طبی ترمامتر نومیږي. طبی ترمامتر د جیوه شوی ډول څخه ده چې د °30 تر °42 سیلسوس درجې مندرج شوي دي.	

د پنځم درس د تدریس لارښود پلان

د تدريس موده:(يو درسی ساعت)

د موضوعاتو سرليکونه	**د موضوعاتو تشريح**	
۱. د لوست موضوع	**د نور (رڼا) او ليدوترمنځ اړيکې او د رڼا سرچينې**	
۲. د زده کړې موخې:(پوهنيزې، مهارتي او ذهنيتي)	له زده کوونکو څخه تمه کيږي چې د تدريس په پای کې لانـدې مـوخې تـر لاسه کړي: • په دې پوه شي چې نور د اجسامو د ليدلو سبب کيږي. • د نوري سرچينو بيان وکولای شي. • له نوري سرچينو څخه په عملي توګه ګټه واخيستلای شي.	
۳. د تدريس ميتودونه (لارې)	**پوښتنې او ځوابونه، چوپه مطالعه، ليدل(مشاهده)،دليزکار**	
۴. د لوست مرستندويه توکي	**لاسې څراغ، شيشه، هنداره ، د لوبو توپ، اورلگيت، شمع**	
۵. د ارزونې ميتودونه (لارې) (طريقې)	**پوښتنې او ځوابونه**	
٦- د تدريس فعاليتونه او په ټولگي کې زده کړه	**مقدماتي فعاليت:**	**وخت**
	- احوال پوښتنه، د ټولگي تنظيمول، حاضري اخيستل. **- د کورنۍ دندې ليدل: (د اجسامو د تودوخې د درجې د اندازه کولو لپاره د ترمامتر د کارولو علت). څو زده کوونکي دې نورو ته ولولي.** **- تېر لوست په پوښتنو سره وارزوئ:** **- څنگه کولای شئ د هوا د تودوخې درجه اندازه کړئ؟** **- د مايعاتو د تودوخې درجه څنگه اندازه کېږي؟**	**۳**
	د انگيزې را منځته کول: **- د هڅولو په موخه: د درسي کتاب پوښتنې مطرح کړئ.**	**۵**

وخت	د زده کوونکو د زده کړې فعالیتونه	٦- د ښوونکي د لوست فعالیتونه
۳۷	- زده کوونکي له خبرو وروسته خپلې نظریې او انګېرنې څرګندوي. - د هغو پوښتنو په اړه، چې ډلوته سپارل شوي، سلا مشوره کوي او پایله یې د ډلو د استازو له خوا ټولګیوالوته وړاندې کېږي. - په ارام او ځیر سره متن مطالعه کوي او ستونزمنې کلمې یې یادداشت کوي. - د درس تشریح ته غوږ نیسي. ۱. نور له لمر، شمع، څراغ او نور منابعو څخه پیداګیږي. ۲. په تیاره ځایونوکې نشوکولای شیان ووینو، ځکه نور وجو نه لری. ۳. نورانی جسم هغه جسمونه دي چې نور (رڼا) تولید وي، او غیر نورانی هغه جسمونه دی چې پخپله رڼا تولیدولای نه شی. - د لوست لنډیز ته غوږ نیسي. - خپلې کتابچوکې یاداشت کوی او د بل ورځ په لوست کې خپلې ټولګیوالوته بیانوی.	- زده کوونکي دې د درسي کتاب لومړی انځور په ځیر سره وګوري او تاسو یې په اړه د زده کوونکو نظرو پوښتئ. - زده کوونکي په بېلا بېلو ډلو کې تنظیم کړئ، د درسي کتاب فعالیتونه د ډلو لپاره وټاکئ چې په اړه یې خبرې اترې وکړئ. - زده کوونکي دې د پنځو دقیقو لپاره د درسي کتاب متن په ارام ډول ولولي او ستونزمنې کلمې دې ولیکئ. تاسو ستونزمنې کلمې پرتختې ولیکئ او په حل کې یې له زده کوونکو سره مرسته وکړئ او درس تشریح کړئ. **د درس د تحکیم او ارزونې لپاره د درس له متن څخه په ګټې اخیستنې سره کولای شي د لاندې پوښتنو په شان د خپلې خوښې څو پوښتنې وکړئ، تر څو ډاډ تر لاسه کړئ چې زده کوونکو د زده کړې (پوهنیزې، مهارتي او ذهنیتي) موخې ترلاسه کړیدي:** ۱. ستاسوله نظره نور له کومو شیانو تولیدیږي؟ ۲. یو جسم څه وخت لیدلای شئ؟ ۳. نوراني او غیر نوراني جسمونه څه توپیر لري؟ - د لوست لنډیز زده کوونکو ته بیان کړئ. **لاندې پوښتنی د کورنی دنده په توګه زده کوونکوته ورکړئ:** - نوراني او غیر نوراني اجسام په خپلو کتابچوکې ولیکئ.

۷. (اضافي معلومات)	
نور څه شي ده؟: د د ځو مودی لپاره نړی بی له نور تصور کړی، ! ګورو چې ښه تصور نه دی. بی له هغه نور چې مونږ منځته راوړو، او خپل شاو خوا روښنانه کوو، د لمرنور هم وجود لری، چې د ځمکی په کره کې زمونږ ژوند سره اړیکه لری، نباتات د ودی لپاره لمرته احتیاج لری، چې له دی نباتاتو څخه انسانانا او حیوانات تغذیه کوی. مونږ نه شو کولای چې نور حرکت ووینو، خو نور حرکت لری. چې د لمر نور سرعت د ۳۰۰۰۰۰ کیلو متر پر ثانیه کې سرعت لری، په حقیقت کې هیڅ حرکت نشي کولای چې له نور سرعت څخه زیاد وی.	

د شپږم درس د تدریس لارښود پلان

د تدریس موده:(یو درسی ساعت)

د موضوعاتو سرلیکونه	د موضوعاتو تشریح	
۱. د لوست موضوع	سوری	
۲. د زده کړې موخې:(پوهنیزې، مهارتي او ذهنیتي)	له زده کوونکو څخه تمه کیږي چې د تدریس په پای کې لاندې موخې تر لاسه کړي: • د نور د حرکت په څرنګوالي پوه شي. • وکولای شي چې په عملي ډول د جسمونو سیوري منځته راوړي. • د سیورې د مفهوم درک کړي.	
۳. د تدریس میتودونه (لارې)	**پوښتنې او ځوابونه، چوپه مطالعه، لیدل(مشاهده)،دلیزکار، تجربه**	
۴. د لوست مرستندویه توکي	**بیاتي، کاغذی کارتن،خط کش، لاسی څراغ، کاغذ او د پنسل قلم**	
۵. د ارزونې میتودونه (لارې) (طریقې)	**پوښتنې او ځوابونه**	
٦- د تدریس فعالیتونه او په ټولګې کې زده کړه	**مقدماتي فعالیت:** **- سلام اچول، احوال پوښتنه، د ټولګي تنظیم، د حاضری اخیستل او د کورني کارلیدل.** **- تیر لوست د څو پوښتنو په کولو سره ارزیابي وکړئ:** • **څوک د نور انعکاس تعریف کولای شي؟** • **د نور د سرچینو نومونه واخلې؟**	وخت ۳
	د انګیزې را منځته کول: **- د انګیزې د رامنځته کولو او د نوي سرلیک د پیدا کولو لپاره له زده کوونکو پوښتنه وکړئ:** • **که چیری تاسو د نور په وړاندې ودریږئ پرشامو څه شي تشکیلیږي؟** **- د سیوری سرلیک په تخته ولیکئ.**	۵

٦- د ښوونکي د لوست فعالیتونه	د زده کوونکو د زده کړې فعالیتونه	وخت
- ښوونکی د کاغذ پاڼه، خط کش، څراغ، لاسي څراغ، قلم او پنسل په میز باندې کېږدئ چې زده کوونکو ته مخامخ وي له یوه زده کوونکی څخه وغواړي چې د ټولګي مخې ته راشي. د سیوري ځینې بڼې د لاس په واسطه تمثیل کړئ. - د څراغ نور د زده کوونکي په لاسونو باندې راولئ ترڅو چې لاسونه په دیوال سیوری وکړئ. - له څو زده کوونکو څخه وغواړئ چې دغه عمل سرته ورسوي. - یوقات شوی کاغذ له منځ څخه زده کوونکو ته وښیئ:	- شکلونه د لاس په واسطه تمثیل کوي. - زده کوونکی عمل سرته رسوي او د خپل لاس سیوری چې د څراغ نورېي په لاس ځلیږی په دیوال باندي ویني.	

د کاغذ په شا د سوري انځور

د قات شوی کاغذ پاڼه

کوچنی سوری

٦- د ښوونکي د لوست فعالیتونه	د زده کوونکو د زده کړې فعالیتونه	وخت
- د کاغذ پاڼې زده کوونکو ته وویشئ چې د پورتني شکل په څیر یې په خپله قات کړئ او په هغه کې کوچنی سوری وکړئ. - څو زده کوونکو ته لاسي څراغ ورکوي او له هغوی وغواړئ چې خپله یې وګوري چې نور څرنګه د پاڼو له منځ څخه حرکت کوی او مقابل نفر په پنسل باندې نور نښه کوي. - دغه تجربه په هغه ګروپونو باندې چې پخوایې ټاکلي دي اجراء وکړئ. - له زده کوونکو وغواړئ چې خط کش په نښه شوي نقطه او هغه سوری چې نور ترې تیریږي کیږدي. - اوس له زده کوونکو وغواړئ چې پنډ کاغذ د بیاتی په واسطه سوری کړي او د سوري مقابل لوري ته د نور منبع کیږدي او له زده کوونکو	- پاڼې قات او کوچینۍ سوری کوي. - تجربه اجراء کوي. - خط کش په نقطه باندې ږدي په آسانی پوهیږي چې نور مستقیم حرکت کوي. - تجربه کوي خو نور د قات شوي کاغذ ترشا نه ویني. • د لاس سیوری چې په مقابل دیوال نور ځلیدلی دی. • ځکه چې نور له لاس څخه نه تیریږي خو د لاس سیوری پرته نورو ساحو ته نور تیریږي. - نور مو ولید. - د تجربې له سر ته رسولو څخه نتیجه واخیسته چې نور مستقیم حرکت کوي لدی امله چې سیوری منځته راځی او نور له کدر (تیاره) جسم څخه تیریدلی نشي.	۳۷

وغواړئ چې د څراغ تجربه د قات شوي کاغذ په سوري تکرار کړي. - اوس له زده کوونکو لاندې پوښتنې وکړئ: • کله چې نور په لاسونو ولويږي څه وينئ؟ • ولې د لاسونو سيورى راغى؟ • کله چې نور د سورى شوي مخ د پاسه واچوو څه مو وليدل؟ • د پورتنې تجربې له سر ته رسولو څخه مو څه نتيجه واخيسته؟ • کله چې جسم د نور په مقابل کې وي ولې د جسم شاته سيورى راځي؟ • که د ښوونځي په انګړ کې د نور په مقابل کې ودريږئ خپلې شاته به څه ووينئ؟ - زده کوونکى د درسي کتاب مطالعې ته رابولئ. - يادداشت شوى کلمات او اصطلاحات په تخته وليکئ او زده کوونکو ته يې توضيح ورکړئ. **د درس د تحکيم او ارزونې لپاره د درس له متن څخه په ګټې اخيستنې سره کولاى شي د لاندې پوښتنو په شان د خپلې خوښې څو پوښتنې وکړئ، تر څو ډاډ تر لاسه کړئ چې زده کوونکو د زده کړې (پوهنيزې، مهارتي او ذهنيتي) موخې ترلاسه کړيدي:** ۱. ستاسو په نظر نور او سيورى څه اړيکې لري؟ ۲. سيورى څه ډول منځته راځي؟ ۳. هغه جسمونه چې له ځانه نور نه شي تيرولاى، د څه شي په نامه يادېږي؟ د لوست لنډيز زده کوونکو ته بيان کړئ. **د درس په پاى کې دکورنۍ فعاليت لپاره لاندې پوښتنه زده کوونکو ته مطرح کړئ:** - د نور حرکت او سيورى په لنډ ډول په خپلو کتابچو کې وليکئ.	- شاته خپل سيورى وينو. - متن لولي هغه کلمې او اصطلاحات چې پرې نه پوهيږي يادداشت کوي. - خپلې ستونزې حلوي. ۱. نور او سيورى يوبل سره مستقيم اړيکه لرى، ځکه چې نور نه وى سيورى نه تشکيلکيږى.. ۲. کله چې يو کدر جسم د نور منابعو مخيته کيښودل شي، نور له هغې څخه تيريداى نشي، او نور د هغه له خواوو څخه تيريږي، د جسم له هغه ساحې څخه چې تيريداى نه شي، سايه تشکيليږي. ۳. د کدر جسم په نوم يادېږى. - د درس لنډيز په غور سره غوږ نيسي. - کې خپلې کتابچو کې ياداشت کوي او د درس په بل ورځ کې خپلې ټولګيوالوته بيانوى.	
۷. (اضافي معلومات)		

د درېیم څپرکی د تدریس لارښود پلان

د درېیم څپرکی موضوع:(ماشینونه)

۱. د څپرکی د تدریس مهال ویش : (۳) درسي ساعتونه

شمېره	دلوست سرلیک	د تدریس وخت
۱	له ماشینونوڅخه ګټه اخیستل	۱
۲	ساده ماشینونه	۱
۳	مرکب ماشینونه	۱

۲. د څپرکي د زده کړې موخې:

زده کوونکی باید:

- ماشینونه د کار وسیلی په توګه چې کار ترسره کوی او د هغی اهمیت وپېژنی.
- د ساده او مرکب ماشینونه په مفهوم پوه او په خپل ورځنی ژوند کې او د هغه څخه د کار اخیستل وپیژنی.

۳. په دې څپرکی ښوونکي کولای شی د تدریس له لاندنیو میتودونو څخه کار واخلي.

الف: تشریح، تحلیلی، ګروپی فعالیت، لیدل،(مشاهده) سوال او ځواب، چوپه مطالعه.

د لومړي درس د تدریس لارښود پلان

د تدریس موده:(یو درسی ساعت)

د موضوعاتو سرلیکونه	د موضوعاتو تشریح	
۱. د لوست موضوع	له ماشینونو څخه ګټه اخیستل	
۲. د زده کړې موخې:(پوهنیزې، مهارتي او ذهنیتي)	له زده کوونکو څخه تمه کیږي چې د تدریس په پای کې لاندې موخې تر لا کړي: ● ماشین د هغې وسیلې په توګه چې کار آسانوي کوي، پوه شي. ● د ماشینونو د ډولونو بیان وکولای شي. ● په ورځني ژوندکې له ماشین څخه ګټه واخیستلای شي.	
۳. د تدریس میتودونه (لارې)	تشریح، ګروپی فعالیت، چوپه مطالعه، پوښتنې او ځوابونه	
۴. د لوست مرستندویه توکي	د حساب ماشین، بیاتی، موبایل،د کوچنیانوموټرکی، چارت، کارتونه	
۵. د ارزونې میتودونه (لارې) (طریقې)	شفاهی پوښتنی او ځوابونه	
٦- د تدریس فعالیتونه او په ټولګي کې زده کړه	مقدماتي فعالیت:	وخت
	- احوال پوښتنه، د ټولګي تنظیمول، حاضري اخیستل. - د کورنی دندې لیدل: - تېر لوست په لاندې پوښتنو سره وارزوئ. - رڼا له سیوري سره څه اړیکه لري؟ - که رڼا نه وي، ایا سیوری جوړېدای شي؟	۳
	د انگیزې را منځته کول: - د هڅولو په موخه له زده کوونکو د درسي کتاب پوښتنې وکړئ.	۵

٦- د ښوونکي د لوست فعالیتونه	د زده کوونکو د زده کړې فعالیتونه	وخت
- زده کوونکي په ښېلا ښېلو ډلو کې منظم کړئ. لارښوونه ورته وکړئ، چې د درسي کتاب فعالیتونه او انځورونه په ځیر سره وګوري او په اړه یې خبرې وکړئ، چې څه د شیانو لېږدول اسانه کوي، په الوتکه کې تګ په موټرکې له تګه سره پرتله کړئ. - زده کوونکي پر ډلو ووېشئ او لاندې پوښتنې ورکړئ: - د هغو وسایلو لست واخلئ، چې د کورپه چاروکې د کارونو د اسانه او ژر سرته رسولو لپاره کارول کېږي. - لارښوونه وکړئ، چې زده کوونکي د پنځو دقیقو لپاره د درسي کتاب متن په چوپه خوله ولولي. -د زده کوونکو له خوا یادداشت شوې ستونزمنې کلمې د تختې پرمخ ولیکئ او په حل کې یې له زده کوونکو سره مرسته وکړئ. **د درس د تحکیم او ارزونې لپاره د درس له متن څخه په ګټې اخیستنې سره کولای شي د لاندې پوښتنو په شان د خپلې خوښې څو پوښتنې وکړئ، تر څو ډاډ تر لاسه کړئ چې زده کوونکو د زده کړې (پوهنیزې، مهارتي او ذهنیتي) موخې ترلاسه کړیدي:** ١. په کور کې له کومو ماشینونو څخه ګټه اخلئ؟ ٢. ستاسوله نظره په ورځني ژوند کې ماشین څه اهمیت لري؟ ٣. تاسو څو ډوله ماشینونه پېژنئ؟ - د لوست لنډیز زده کوونکو ته بیان کړئ: **د کورنۍ دندې په توګه لاندې پوښتنه په ځیر زده کوونکوته ورکړئ:** - د هغو ماشینونو لست واخلئ، چې په ورځني	- زده کوونکي په ډله ییزه توګه سره خبرې کوي او پایلوته رسېږي او دا پایلې خپلو ټولګیوالوته وړاندې کوي. - په خپلو ډلو کې سره ټولیږي، سلا مشوره کوي او د هغو وسایلو لست اخلي، چې د کارونو سرته رسول اسانه کوي. - جلاجلا متن لولي او هغه ستونزمنې کلمې یادداشت کوي، چې پرې نه پوهېږي. - خپلې ستونزې حل کوي. ١. په کورونو کې د جامې د بیاتۍ کولو لپاره له بیاتۍ څخه ګټه اخلو او خپل جامې د کنډونکي ماشین سره کنډو. ٢. خپلې ټولو کارونه چې وغواړه د وسیلو څخه تر سره کړو،آسانه او ډیره په سرعت سره تر سره کوي. ځینې وختونه هغه کارونه چې مونږ پرته له ماشینونو څخه ترسره کولای نه شو، ترسره کوو. بیلګې په توګه بې له الوتکو څخه نشو کولای له فضا له طریقه سفر وکړو، او بې له کښتۍ څخه نه شو کولای چې له سیمې څخه تیرشو. ٣. بیاتۍ ، د جامې ګنډولو ماشین ، د جامې منځلو ماشین، تبر، موټر، طیاره او نور. - په ځیر سره د لوست لنډیزته غوږ نیسي.	٣٧

ژوندکې يې د کارونو د اسانه کولو لپاره کاروئ.	- خپلې کتابچوکې ياداشت کوی او د درس په بله ورځ کې خپلې ټولګيوالوته بيانوی.	
۷. (اضافي معلومات)		
ماشين فرانسوی کلمه ده چې د وسيلې يا دستګاه په معنی چې د کار د سرته رسولو يا د محصول د توليد لپاره کيږي.ماشين هغه وسيله ده چې د لږ وخت کې کارونه آسان او په دقيق ډول سرته رسوي. او د علمی نظره ماشينونه په دوه ډوله ويشل شوي دي. چې د ساده او مرکب ماشينونو څخه عبارت دي.په مرکب ماشينونو کې ميخانيکی او موتور لرونکي ماشينونه شامل دي. موتور لرونکي ماشينونه په حراتی او الکتريکی ماشينونو کې شامل دې چې د انرژی په مصرف کارونه آسانوی په پخوانيو وختونو کې انسانانو د خپلو مشکلاتو د لرې کولو لپاره يوازې د خپلو عضلاتو (غړيو) څخه ګټه اخيستله چې د هغوی لويه اړتيا د خوراک برابرول وه، چې د هغوی د کار او حرکت په وسيله هغه برابرول. انسانان خپل خواړه د ښکار په سيله او يا د نباتاتو په وسيله تغذيه اوبه څانګړی ډول د ميوو په وسيله تامين کاوه. انسانانو لږلږ حيوانات اهلي کړل او د هغوی د قوی څخه هم ګټه اخيستنه او په تدريجی ډول يې تجربی لاسته راوړی، ساده ماشينونه يې اختراع کړل. د اورکشف د انسانانو د ژوند لپاره نوی دوره منځته راوړ چې د هغې د حراتی انرژی او نوری انرژي څخه ګټه اخيستله. چې داور څخه نه يوازي د خپلو کورونو د رڼا کولو او ګرمولو لپاره بلکی د هغې په وسيله يې فلزات ويلی کول او د خپل د ځان څخه د دفاع او د ځناورو د ښکار وسيلي جوړولي او خپل خواړيي هم په ښه ډول برابرول.		

د دویم درس د تدریس لارښود پلان

د تدریس موده:(یو درسی ساعت)

<table>
<tr><th>د موضوعاتو سرلیکونه</th><th colspan="2">د موضوعاتو تشریح</th></tr>
<tr><td>۱. د لوست موضوع</td><td colspan="2">ساده ماشینونه</td></tr>
<tr><td>۲. د زده کړې موخې:(پوهنیزې، مهارتي او ذهنیتي)</td><td colspan="2">له زده کوونکو څخه تمه کیږي چې د تدریس په پای کې لاندې موخې تر لاسه کړي:
• د ساده ماشینونو په مفهوم پوه او وپیژني.
• دساده ماشینونو د ډولونو بیان کړي.
• په ورځني ژوندکې له ساده ماشینونو څخه په سم طریقه ګټه واخیستلای شي.</td></tr>
<tr><td>۳. د تدریس میتودونه (لارې)</td><td colspan="2">لیدل(مشاهده)، ګروپی فعالیت، چوپه مطالعه، پوښتنې او ځوابونه</td></tr>
<tr><td>۴. د لوست مرستندویه توکي</td><td colspan="2">جبل(رافعه)، پولی، یا څرخ، تخته، د کوچینانو د لوبو موټر</td></tr>
<tr><td>۵. د ارزونې میتودونه (لارې) (طریقې)</td><td colspan="2">شفاهي پوښتنی او ځوابونه</td></tr>
<tr><td rowspan="3">٦- د تدریس فعالیتونه او په ټولګې کې زده کړه</td><td>مقدماتي فعالیت:</td><td>وخت</td></tr>
<tr><td>- احوال پوښتنه، د ټولګي تنظیمول، حاضري اخیستل.
- د کورنۍ دندې لیدل(په ورځنیوچاروکې د ساده ماشینونو د کارولو طریقه).
له دوه زده کوونکو څخه غوښتنه وکړئ چې خپله کورنۍ دنده ټولګیوالوته ووایي.
- په لاندې پوښتنو سره دې تېرلوست ارزیابی وکړئ:
- له ماشینونو څه ګټه اخیستل کېږي؟
- د څو ماشینونوچې تاسو یې پېژنئ، نومونه واخلئ .</td><td>۳</td></tr>
<tr><td>د انګیزې را منځته کول:
د هڅولو په موخه دې پوښتنه وکړئ:
- ستاسو په اند قیچې او چاقو څه ډول ماشینونه دې.</td><td>۵</td></tr>
</table>

٦- د ښوونکي د لوست فعالیتونه	د زده کوونکو د زده کړې فعالیتونه	وخت
- د زده کوونکو پام د درسي کتاب انځورته واړوئ او د انځور په اړه يې نظرو پوښتئ. - زده کوونکي پر ببلا ببلو مناسبو ډلو وويشئ، چې د درسي کتاب د فعالیتونه په باب په ډلو کې خبرې وکړئ. - زده کوونکي دې د درسي کتاب متن په چوپه خوله ارام ولولي. - د زده کوونکو له خوا یادداشت شوې کلمې دې پرتختې وليکلئ او د هغوی په حل کې دې له زده کوونکو سره مرسته وکړئ. **د درس د تحکیم او ارزونې لپاره د درس له متن څخه په ګټې اخیستنې سره کولای شي د لاندې پوښتنو په شان د خپلې خوښې څو پوښتنې وکړئ، تر څو ډاډ تر لاسه کړئ چې زده کوونکو د زده کړې (پوهنیزې، مهارتي او ذهنیتي) موخې ترلاسه کړيدي:** ۱. ساده ماشین څه شی دی؟ ۲. د څو ساده ماشینونو نوم واخلئ او ووایاست چې څرنګه کار کوي؟ ۳. د لرګیو د ماتولو په وخت کې له کومې وسیلې څخه ګټه اخلئ؟ آیا هغه وسیلې ته چې په لرګیو په ماتولو کې ور څخه ګټه اخلئ، ساده ماشین ویلای شئ؟ - د لوست لنډيز زده کوونکو ته بیان کړئ: **دکورنۍ دندی لپاره لاندې پوښتنی مطرح کړئ:** - د هغو ساده ماشینونو نومونه واخلئ، چې په کورکې ورسره سروکار لرئ.	- زده کوونکي انځور په دقت سره ګوري او په اړه يې خپله ذهني انګېرنه څرګندوي . - په ډلو کې د ټاکلي فعالیت په اړه خبرې او سلا مشورې کوي او د ډلو مشران يې پایلې نوروته څرګندوي. - متن آرام لولي او هغه ستونزمنې کلمې چې پرې نه پوهېږي، لیکي . - خپلې ستونزې حل کوي. ۱. هغه وسایل چې د کار د آسانتیا لپاره کارول کیږي د ساده ماشینونو په نوم یادېږي لکه:څرخ،جبل، تبر او نور ۲. د څاه څرخ چې په دی کې د رسۍ په وسطه د څاه څخه اوبه راباسو. جبل چې د هغې په واسطه لویه ډبری له خپل ځایه څخه بې ځایه کور،تبر چې لرګی پری ماتوو. ۳. هغه وسیلی چې د لرګي د ماتولو لپاره ورڅخه ګټه اخیستل ګیږی تبر دی. او د ساده ماشینونو له جملی څخه دی. - په ځیر سره غوږ نیسي. - کورنۍ دنده سرته رسوي.	۳۷

۷. (اضافي معلومات)

ساده ماشینونه:

هر ساده ماشین یو وسیله ده چې یوازې د یو حرکت په وسیله کار ترسره کوی. ساده ماشینونه په شپږ ډول دي چې د هرم، څرخ او محور، مایله سطحه، جبل او پیچونو څخه عبارت دي. د ساده ماشینونو څخه په لاندې ځایونو کې ګټه اخیستل کیږي.

۱. مشخصه توانائي د لوبو وزنونو د پورته کولو لپاره زیاته وي، لکه د جک په شان چې د موټر

ماشین پورته کوي. ۲. د یوې نقطې څخه بلې نقطې ته وړل (انتقال) د جبل په شان چې لوی وزنونه د یوځای بل ځای ته بې ځایه کوی. ۳. دورو حرکت تبدیل په چټک حرکت او هغې برعکس لکه د دوه څرخه په شان. ۴. د انتقالی حرکت تبدیل په دورانی حرکت او دهغی برعکس لکه د څرخ او محور په شان.	

د درېيم درس د تدريس لارښود پلان

د تدريس موده:(يو درسی ساعت)

د موضوعاتو سرليکونه	د موضوعاتو تشريح	
۱. د لوست موضوع	مرکب ماشينونه	
۲. د زده کړې موخې:(پوهنيزې، مهارتي او ذهنيتي)	له زده کوونکو څخه تمه کيږي چې د تدريس په پای کې لاندې موخې تر لاسه کړي: • د مرکبو ماشينونو په مفهوم پوه او وپيژني. • د مرکبو ماشينونو د ډولونو بيان کړي. • په ورځني ژوند کې له ماشينونو څخه مؤثره ګټه واخيستلای شي.	
۳. د تدريس ميتودونه (لارې)	ليدل(مشاهده)، ګروپی فعاليت، چوپه مطالعه، پوښتنې او ځوابونه	
۴. د لوست مرستندويه توکي	لاسی ګادی، او د کوچينانو د لوبو الوتکه او موټر	
۵. د ارزونې ميتودونه (لارې) (طريقي)	پوښتنې او ځوابونه	
٦ - د تدريس فعاليتونه او په ټولګې کې زده کړه	مقدماتي فعاليت:	وخت
	- احوال پوښتنه، د ټولګي د زده کوونکو تنظيمول، حاضري اخيستل. - د کورنۍ دندې ليدل: - تېر لوست په څو پوښتنو سره وارزوئ. - د پنځو ساده ماشينونو نومونه واخلئ. - د لرګيو د ماتولو لپاره څه شي کاروئ او دا څه ډول ماشين دی؟	۳
	د انګيزې را منځته کول: د هڅولو په موخه دې له زده کوونکو پوښتنه وکړئ: - له يو ځای څخه بل ځای ته د درنو بارونو د لېږدولو لپاره څه عمل کوی؟	۵

٦ - د ښوونکي د لوست فعالیتونه	د زده کوونکو د زده کړې فعالیتونه	وخت
- لارښوونه وکړئ، چې زده کوونکي د درسي کتاب انځورونه وګوري او په اړه یې خپل نظرڅرګند کړئ. - زده کوونکي پر بېلا بېلو مناسبو ډلو ووېشئ. بیا هرې ډلې ته د لاندې ماشینونو نومونه ورکړئ، چې زده کوونکي یې د ترلاسه کړې پوهې پربنسټ ډلبندي کړي او یا ساده ماشینونه جلا کړي. چاقو، بیاتي، نوکانی (ناخن ګیر)، انبور، بایسکل، کراچی، تبر، د ځاه څرخ، موټر، الوتکه، اورګاډی، ښېړۍ او نور.کله چې زده کوونکو ساده ماشینونه جلا کړل، تاسو دې پاتې ماشینونه د مرکبو ماشینونو په توګه زده کوونکو ته وروپېژني. - زده کوونکی په ډلو ویشئ ترڅو د فعالیتونه به هکله مشوره وکړي وروسته د هرې ډله استازې نورروته ووایي. - زده کوونکوته لارښوونه وکړئ، چې د درسي کتاب متن ولولي او د لوست کلمې او اصطلاحات یادداشت کړئ. - د زده کوونکوله خوا یادداشت شوې کلمې پر تختې ولیکئ او په حل کې یې له زده کوونکو سره مرسته وکړئ. **د درس د تحکیم او ارزونې لپاره د درس له متن څخه په ګټې اخیستنې سره کولای شي د لاندې پوښتنو په شان د خپلې خوښې څو پوښتنې وکړئ، تر څو ډاډ تر لاسه کړئ چې زده کوونکو د زده کړې (پوهنیزې، مهارتي او ذهنیتي) موخې ترلاسه کړیدي:** ۱. آیا بایسکل یو مرکب ماشین دی؟ ۲. د هغه په جوړښت کې څو څرخونه شتون لري؟ - د درس لنډیز زده کوونکوته بیان کړی: **د کورنۍ دندی لپاره لاندې پوښتنه زده کوونکوته مطرح کړئ:** - د څومرکبو ماشینونو، چې په کورکې ورسره سروکار لرئ، نومونه واخلئ.	- زده کوونکي د ښوونکي په مرسته او لارښوونه اړوند فعالیت سرته رسوي او بیایې استازی نورو ټولګیوالوته رپوټ ورکوي. - سره ټولېږي او پرورکړل شویو فعالیتونو کار کوي او دکار پایله د ډلې د استازي له خوا نورروته وړاندې کېږي. - جلا جلا په چوپه خوله مطالعه کوي، ستونزمنې کلمې او اصطلاحات یادداشت کوي. - د ښوونکي په مرسته اصطلاحاتو ته ځواب وایي او ستونزې یې حل کوي. ۱. هو بایسکل یو مرکب ماشین دی چې له څو ساده ماشینونو څخه جوړه شوي ده. ۲. بایسکل د دوه لوی څرخونه او د څو کوچنۍ څرخونه څخه جوړه شوی ده چې هر یوه یی مشخصه وظیفه لری؟ - په ځیر سره لنډیزته غوږ نیسي. - خپلې کتابچوکې یاداشت کوی او د درس په بله ورځ کې خپلې ټولګیوالوته بیانوی.	۳۷
۷. (اضافي معلومات)		

- **ماشین:** هغه وسیله ده، چې کارونه ژر، په ښه او اسانه توګه ترسره کوي. لکه: جبل(رافعه).
- **جبل:** د لرګي یا فلز یوه میله ده، چې د دبرو او نورو اجسامو د خو ځولو لپاره کارول کېږي.
- **څرخ:** هغه وسیله ده، چې په مرسته یې اوبه او نور شیان پورته کېږي. لکه: د څاه څرخ.
- **مایله سطحه :** د لرګي او یا فلز یوه تخته ده، چې یوې لوړې ته دورختلو لپاره د زینې پرځای کارول کېږي، لکه: سرکونه، د غرونو لمنې، تبر او نور.
- **بایسکل:** یو ډول ساده ماشین دی، چې د (رافعې او څرخ) څخه جوړ شوی دی.
- **الوتکه:** له مرکبو ماشینونو څخه ده، چې له څو ساده ماشینونو جوړه شوې ده.
- **بېړی:** یو مرکب ماشین دی، چې سپرلۍ او مالونه د اوبو پرمخ لېږدوي.
- **مرکب ماشین:** هغه ماشین دی، چې د دوو یا څو ساه ماشینونو له یو ځای کولو څخه جوړشوی وی لکه: موټر، الوتکه.
- **ریل(اورګاډی):** هغه ماشین دی، چې د اوسپنې پر پټلۍ حرکت کوي او ډېر سترشیان او اجسام له یو ځای څخه بل ځای ته لېږدوي.
- **تراکتور:** یو مرکب ماشین دی، چې د ځمکې د اړولو لپاره ترې کار اخیستل کېږي.

د څلورم څپرکی د تدریس لارښود پلان

د دریيم څپرکی موضوع:(ځمکې)

۱. د څپرکی د تدریس مهال ویش : (۲) درسي ساعتونه

شمېره	د څپرکي د درسونو سرليکونه	د تدريس وخت (درسي ساعت)
۱	ځمکې (شکل او حرکت)	۱
۲	د ځمکې په سطحه کې بدلون او منظرې يې	۱

۲.د څپرکي د زده کړې موخې:

زده کوونکي بايد:

- د ځمکې شکل او حرکتونه وپيژني.
- په دې باور پيدا کړي چې د ځمکې پر سطح باندې کوم بدلونونه رامنځته کېږي.
- هغه عوامل وپيژني کوم چې د ځمکې پر سطح باندې بدلون راوړي.
- وپوهيږي چې څرنګه د ځمکې په سطح باندې د منظرو بدلون مومي

۳. په دې څپرکي کې ښوونکي کولای شي د تدريس له لاندنيو ميتودونو څخه کار واخلي.

پوښتنې اوځوابونه، په چپه خوله مطالعه، مشاهده(ليدنه) او ډله يزکار.

د لومړۍ درس د تدریس لارښود پلان

د تدریس موده:(یو درسی ساعت)

د موضوعاتو سرليکونه	د موضوعاتو تشريح	
۱. د لوست موضوع	د ځمکې شکل او حرکت	
۲. د زده کړې موخې:(پوهنيزې، مهارتي او ذهنيتي)	له زده کوونکو څخه تمه کيږي چې د تدريس په پای کې لاندې موخې تر لاسه کړي: • د ځمکې په شکل او موقعيت پوهېدل. • د ځمکې د حرکتونو تشريح کول. • په ورځني ژوند کې د ځمکې د حرکتونو درک کول.	
۳. د تدريس ميتودونه (لارې)	پوښتنې او ځوابونه، چوپه مطالعه ،ليدل (مشاهده)،ګروپي کار	
۴. د لوست مرستندويه توکي	د ځمکې کره، د لمريز نظام، چارت	
۵. د ارزونې ميتودونه (لارې) (طريقې)	پوښتنې او ځوابونه او يا شفاهي (تحريری)	
٦- د تدريس فعاليتونه او په ټولګي کې زده کړه	**مقدماتي فعاليت:**	وخت
	- احوال پوښتنه،د ټولګي تنظيمول، حاضري اخيستل. - د کورنۍ دندې ليدل: - تېر لوست په څو پوښتنو سره او د نوی لوست سره اړيکه ترسره کړئ: - زده کوونکي دې د (۳) ساده او (۳) مرکبو ماشينونو نومونه واخلي. - د ساده او مرکب ماشين تر منځ توپير څرګند کړئ.	۳
	د انګيزې را منځته کول: - د هڅولو په موخه دې پوښتنه وکړئ: - څه فکر کوئ موږ او تاسو په کوم ځای کې ژوند کوو؟	۵

٦- د ښوونکي د لوست فعالیتونه	د زده کوونکو د زده کړې فعالیتونه	وخت
- د ځمکې کلمه دې پر تختې ولیکلئ. - زده کوونکو ته لارښوونه وکړئ، چې د درسي کتاب انځور په ځیر سره وګوري. بیا زده کوونکي د ښوونځي انګړته بوځئ، یو زده کوونکی دې د لمر پر ځای او نور د سیارو په موقعیت کې ودرېږي او په عملي ډول دې اجرا کړي.	- زده کوونکي د ښوونکي په لارښوونه دا فعالیت په وار سره په عملي ډول تر سره کوي. - د ورکړل شوې موضوع په اړه سلا مشوره کوي او بیا د ډلو استازي موضوع نوروته توضیح کوي.	
- زده کوونکي پرمناسبو ډلو ووېشئ او د کتاب د فعالیتونو د پوښتنو په اړه ورته لارښوونه وکړئ.	- جلا جلا مطالعه کوي او د کتـــاب ستونزمن لغتونه او اصطلاحات یادداشت کوي.	
- لارښوونه وکړئ، چې زده کوونکي د درسي کتاب متن په چوپه خوله ولولي، ستونزمن لغتونه او اصطلاحات ولیکئ . - ستونزمن اصطلاحات پر تختې ولیکلئ او په حل کې یې له زده کوونکو سره مرسته وکړئ.	- ستونزمن اصطلاحات حل کوي.	
د درس د تحکیم او ارزونې لپاره د درس له متن څخه په ګټې اخیستنې سره کولای شي د لاندې پوښتنو په شان د خپلې خوښې څو پوښتنې وکړئ، تر څو ډاډ تر لاسه کړئ چې زده کوونکو د زده کړې (پوهنیزې، مهارتي او ذهنیتي) موخې ترلاسه کړیدي: ۱. آیا ځمکه په خپله نور لري؟ که نه یې لري له کومې نوري سرچینې څخه ګټه اخلي؟ ۲. څرنګه د ځمکې کروي توب ثابتولای شئ؟ ۳. د کال څلور فصلونه د ځمکې د کوم ډول حرکت په پایله کې رامنځته کیږي؟ - د لوست لنډیز زده کوونکو ته بیان کړئ. **په پای کې د کورنی فعالیت لپاره زده کوونکوته دنده ورکووچې :** - د ځمکې وضعي او انتقالي حرکت څه توپیر لري؟	۱. نه ! ځمکی رڼا نه لري. خپل رڼا له لمر څخه اخلي. ۲. ځمکه کروي شکل لري، ځکه که ځمکه هواره وای، نو د لمر ختو په وخت کې به د لمر نور یو ځل د ځمکې د سطحې په ټولو برخو کې یو شان لګیدای او د لمر لویدو په وخت کې به په ناڅاپه ډول د لمر نور ورک او تیاره به خپریدله. ۳. د انتقالي حرکت په نتیجه کې څلور فصلونه (پسرلی، اوړی، منی او ژمی) منځته راځي - د ښوونکي توضیحاتو ته غوږ نیسي. - په راتلونکې ورځ خپل کورنی دنده تر سره کوی.	

۷. (اضافي معلومات)

- **وضعي حرکت:** هغه حرکت ته ویل کېږي، چې ځمکه د خپل محور پرشا وخوا حرکت کوي او شپه او ورځ

رامنځ ته کوي.

فرضي محور: فرضي خط دې چې د ځمکې قطبونه سره نښلوي.

انتقالي حرکت: هغه حرکت ته ويل کېږي، چې ځمکه د لمر پرشا وخوا حرکت کوي او له دې حرکت څخه څلور فصلونه يعنی (پسرلی، اوړی، منی او ژمی) رامنځ ته کېږي.

قطبونه: د ځمکې دوه شمالي او جنوبي برخې د قطبونو په نوم يادېږي

د دوهم درس د تدریس لارښود پلان

د تدریس موده:(یو درسی ساعت)

<table>
<tr><td>د موضوعاتو سرلیکونه</td><td colspan="2">د موضوعاتو تشریح</td></tr>
<tr><td>۱. د لوست موضوع</td><td colspan="2">د ځمکې پر سطحه بدلونونه او منظرې یې</td></tr>
<tr><td>۲. د زده کړې موخې:
(پوهنیزې، مهارتي او ذهنیتي)</td><td colspan="2">له زده کوونکو څخه تمه کیږي چې د تدریس په پای کې لاندې موخې تر لاسه کړي:
• د ځمکې پر سطحې او منظروکې په بدلونونو پوهېدل.
• د ځمکې په سطحه او منظروکې د بدلونونو د لاملونو د بیانول.
• د ځمکې پرسطحه په بدلون ورکوونکو عواملو د باور لاسته را وړل.</td></tr>
<tr><td>۳. د تدریس میتودونه (لارې)</td><td colspan="2">پوښتنې او ځوابونه، چوپه مطالعه ،لیدل (مشاهده)،ګروپي کار</td></tr>
<tr><td>۴. د لوست مرستندویه توکي</td><td colspan="2">انځوریز چارتونه.</td></tr>
<tr><td>۵. د ارزونې میتودونه (لارې) (طریقي)</td><td colspan="2">پوښتنې او ځوابونه او یا شفاهي (تحریری)</td></tr>
<tr><td rowspan="3">٦- د تدریس فعالیتونه او په ټولګې کې زده کړه</td><td>مقدماتي فعالیت:</td><td>وخت</td></tr>
<tr><td>- احوال پوښتنه،د ټولګي تنظیمول، حاضري اخیستل.
- د کورنۍ دندې لیدل:
- تېر لوست او د نوی لوست سره اړیکې د لاندې پوښتنې په څیر وارزوئ:
• آیا ځمکه حرکت کوي؟
• ستاستو له نظره ځمکه څو حرکتونه او څنګه بڼه لري؟</td><td>۳</td></tr>
<tr><td>د انګیزې را منځته کول:
- د هڅولو لپاره دې لاندې پوښتنه مطرح وکړئ:
- که په یوه سیمه کې کلکه زلزله وشي، د ځمکې په سطحه کې کوم بدلونونه رامنځته کېږي.</td><td>۵</td></tr>
</table>

٦- د ښوونکي د لوست فعالیتونه	د زده کوونکو د زده کړي فعالیتونه	وخت
- زده کوونکي پر ډلو ووېشئ، چې د درسي کتاب انځورونه وګوري او بیا په ځمکه کې د توپانونو،زلزلو له امله اودځمکې په مناظروکې د انسان د لاسوهنې له امله د بدلونونو په اړه خپل نظریات څرګندکړئ. - لاربښوونه وکړئ، چې زده کوونکي د درسي کتاب متن په ارام ډول او چوپه خوله ولولي. - ستونزمنې کلمې او اصطلاحات پر تختې ولیکئ او د زده کوونکو ستونزې حل کړئ. **د درس د تحکیم او ارزونې لپاره د درس له متن څخه په ګټې اخیستنې سره کولای شي د لاندې پوښتنو په شان د خپلې خوښې څو پوښتنې وکړئ، تر څو ډاډ تر لاسه کړئ چې زده کوونکو د زده کړې (پوهنیزې، مهارتي او ذهنیتي) موخې ترلاسه کړیدي:** ۱. په هغه چاپېریال او سیمو کې چې ژوند کوئ، آیا هغه کلني بدلونونه چې پکې منځته راځي، احساسولای شئ؟ ۲. دا بدلونونه د کومو عواملو له امله رامنځته کیږي؟ ۳. چټک او نا څاپي بدلونونه د ځمکې په سطحې او منظرو کې د کومو عواملو له امله رامنځته کیږي؟ - د لوست لنډیز زده کوونکو ته بیان کړئ: **په پای کې د کورنی فعالیت لپاره زده کوونکوته دنده ورکړئ :** - د دې لپاره، چې ستاسو چاپېریال ښکلی او سمسوروي، باید تاسو کوم بدلونونه رامنځ ته کړئ.	- زده کوونکي په ډلوکې سلا مشوره او خبرې کوي. د ډلو مشران د زلزلې، بارانونو او توپانونو له امله د ویجاړیو په اړه د سترګو لیدلی حال نورو ټولګیوالوته وړاندې کوي. - متن مطالعه کوي او ستونزمنې کلمې او اصطلاحات په کتابچوکې لیکي. ۱. بلی ۲. دا عاملونه لکه د واوره، باران، باد، ګرمي، یخني، د انسانانو کار، د نباتاتو وده، د حیواناتو ګرځیدنه، د اوبو بهیر، سیلابونو او د نورو د اغیزې له امله د ځمکې په سطحه کې بدلونونه رامنځته کیږي. ۳. چټک او ناڅاپي بدلونو نه د ځمکی پرسطح باندې د ویجاړونکو سیلا بونو ، زلزلو او سختو طوفانونو له عملی د ورانیو سبب ګرځی چې په یوه لنډه موده کې زیات بدلونونه منځته راځي. - د ښوونکي توضیحاتو ته غوږ نیسي. - په راتلونکی ورځ خپل کورنی دنده تر سره کوی.	

۷. (اضافي معلومات)

سیارې: سماوي جسمونه دي، چې د لمر پر شا وخوا حرکت کوي، له ځانه رڼا نه لري، بلکې خپله رڼا له لمر څخه اخلي.

کتله: د ذراتو مجموعه ده، چې یو جسم یې جوړکړی دی. کتله تل ثابته وي، خو وزن د ځمکې له سطحې څخه د ارتفاع له مخې بدلون مومي.

احجار: هغه ډبرې دي، چې له یو یاڅو ډوله منرالونو جوړې شوې دي. احجار په درې ډوله دي: رسوبي، متحوله، ناریه.

رسوب: رسوب، بیخ ته کېناستل دي.

متحول: بدلیدونکې.

ناریه احجار: اوریني ډبرې دي، چې د ځمکی د تودوخې او فشار په نیتجه کې منځته راځي.

زلزله: د ځمکې د قشر حرکتونه، چې د ځمکې د داخلي عواملو له کبله رامنځ ته کېږي، زلزله نومېږي.

رسوبي احجار: هغه ډبرې دي چې په ځمکه کې د آب و هوا بدلونونو له امله رامنځ ته کېږي.

سیارې: سماوي جسمونه دي، چې د لمر پر شا وخوا حرکت کوي، له ځانه رڼا نه لري، بلکې خپله رڼا له لمر څخه اخلي.

کتله: د ذراتو مجموعه ده، چې یو جسم یې جوړکړی دی. کتله تل ثابته وي، خو وزن د ځمکې له سطحې څخه د ارتفاع له مخې بدلون مومي.

احجار: هغه ډبرې دي، چې له یو یاڅو ډوله منرالونو جوړې شوې دي. احجار په درې ډوله دي: رسوبي، متحوله، ناریه.

رسوب: رسوب، بیخ ته کېناستل دي.

متحول: بدلیدونکې.

ناریه احجار: اوریني ډبرې دي، چې د ځمکی د قشر د حرکت او زلزلې سبب کېږي.

زلزله: د ځمکې د قشر حرکتونه، چې د ځمکې د داخلي عواملو له کبله رامنځ ته کېږي، زلزله نومېږي.

رسوبي احجار: هغه ډبرې دي چې د تخریب شوی مواد در سور په اثر د اوبه په حوزونو کې تشکیلیږي او یا له مختلفو محلاتوکې د باد د انتقالو څخه وروسته منځته راځي.

د پنځم څپرکي د تدريس د لارښود پلان

د څپرکي موضوع: خواړه

۱- د تدريس وخت: ٦ درسی ساعتونه

شميره	د لوست مطلبونه	د تدريس وخت يو درسي ساعت
۱	خواړه او سرچينې يې	۱// //
۲	ميوې	۱// //
۳	سبزۍ	۱// //
۴	حبوبات	۱// //
۵	غوښه	۱// //
٦	خوار ځواکي	۱// //

۲- د څپرکي ښوونيز موخې :

- ميوې، سبزۍ، حبوبات، او ډول ډول غوښې د غذايي موادو په توګه وپيژني.
- د غذايي موادو مهمی سرچينې جلا کړای شي.
- دا درک کړي چې غذايي مواد د ژوند د ادامی لپاره اړين دي.

۳- په دی څپرکي ګران ښوونکي کولای شي چې د لاندې طريقو څخه ګټه واخلی.
تشريحی، سوال او ځواب، ډله ايز کار، نمايشی

د لمړۍ لوست د تدریس لاربنود پلان

د تدریس وخت: یو درسي ساعت

مطلبونه	د مطلبونو شرحه	
۱- د لوست موضوع	خواړه او سر چینې یې.	
۲- ښوونیزې موخې پوهنیز، مهارتی او ذهنیتې	له زده کوونکو څخه هیله کیږي چه د لوست په پای کې لاندی موخو ته ورسیږي. - د خواړه او د هغوی سر چینې وپیژني. - په روغتیا باندې د خوړو اغیزې بیان کړای شي. - په ورځني ژوند کې د خوړو اهمیت درک کړي.	
۳- د تدریس میتود	تشریحی، پوښتنه او ځواب، ډله ایز کار	
۴- د لوست مرستندویه توکي	چارتونه، تباشیر، تخته،	
۵- د ارزونې طریقې	سوال او ځواب، شفاهی	
۶- په ټولګی کې تدریسي فعالیت او زده کړه	**لومړنی فعالیت:**	وخت
	سلام اچول، د احوال پوښتنه، د حاضری اخیستل، د کارخانګی لیدل، د تیر لوست پوښتنه او نوی لوست ته اړیکه ورکول.	۵
	د انګیزی رامنځته کول : انګیزه یی پوښته مطرح کړی؛ د بېلګی په توګه: - ستاسی له نظره خواړه څه شی دی؟ او د خوړو سر چینی کومې دي؟ - ستاسی په نظر ولې خوړو ته اړتیا لرو؟	۵

وخت	د زده کوونکی فعالیت	د ښوونکی فعالیت
۳۵	زده کوونکي په لومړنیو فعالیتونو کې برخه اخلي او انګیزوې پوښتنو ته ځوابونه ورکوي. ــ د اړوند لوست انځورونه په ځیر سره ګوري او د لوست د سرلیک په موخه پوهیږي. ــ د لوست متن په چوپه خوله لولي او خپلی ستونزی ځان سره یادداشت کوي. ــ د ښوونکی تشریح ته په ځیر سره غوږ نیسي. ــ د ارزونې د پوښتنو په ځوابولو سره لوست تحکیموي. ــ ټول هغه خوراکی توکي چې د انسان په بدن کي د هضم او جذب څخه وروسته د حیاتی فعالیتونو لپاره انرژي برابروی خواړه بلل کیږي. ــ خواړه له دوو مهمو سر چینو څخه تر لاسه کیږي.حیوانی سرچیني لکه: شیدی،هګی،غوښه، غوړي او نور. نباتی سرچینی لکه غلې، دانې، میوې او نور. ــ خواړه د بدن د روغتیا او سلامتیا او د ژوند د نورو فعالیتونو، لکه: وده، انکشاف، کار، فکر، ځغاسته او نورو فعالیتونو د تر سره کولو لپاره لازمی او اړین دي. ــ د کورنۍ دندې موضوع یادداشت کوي سرته بې رسوي.	ښاغلی ښوونکی د لومړنیو فعالیتونو د سرته رسولو څخه وروسته انګیزوی پوښتنه مطرح کړئ او نوی لوست د زده کوونکو ځوابونو سره اړیکه ورکړئ او د لوست سرلیک د تختې پر مخ ولیکئ ــ د زده کوونکو پام د اړونده لوست انځورونو ته واړوئ. ــ زده کوونکي په ډلو وویشی تر ځو د درسی کتاب فعالیت سر ته ورسوي. ــ له زده کوونکو څخه وغواړئ چه د لوست متن په چوپه خوله ولولي او تاسی د وخت څخه په ګته اخیستو د لوست اساسی ټکي د تختې پر مخ ولیکئ. ــ د اساسی ټکو څخه پر ګته اخیستو سره لوست تشریح کړئ. ــ لوست لنډ او راټول کړئ. د زده کوونکو د ارزونې او د لوست د تحکیم په خاطر د لوست د پای پوښتنې مطرح کړئ. ۱ – خواړه تعریف کړئ؟ ۲ - خوراکي سرچینی په څو ډوله دي؟ ۳ - خواړه د انسان روغتیا او سلامتیا لپاره څه اهمیت لري؟ کورنۍ دنده: زده کوونکو ته کورنۍ دنده ورکړئ د مثال په ډول: خپل نظر د حیوانی او نباتی خوړو د اهمیت په هکله ولیکئ.

دښوونکی لپاره اضافی معلومات : ټول هغه مغذی مواد چې بدن ورته ضرورت لري او د ژوندیو موجوداتو جوړښت او ودې او د نرژي د تولید لپاره کارول کیږي د غذا څخه عبارت دی. مکمله غذا د پروتین، کاربوهایدریتونو، شحمونو، ویتامینونو، منرالونو او اوبو څخه عبارت دي چې لومړنی درې جز یې اصلی غذا او ویتامینونه، منرالونه او اوبه د غذا مرستندویه توکي ګنل کیږي.
د یو ګرام پروتین څخه ۷ کیلو کالوری، د کاربوهایدریت څخه ۴ کیلو کالوری او د یو ګرام شحم څخه ۹ کیلو کالوری انرژی ترلاسه کیږي. پروتینونه د انرژی د ورکولو بر سیره د بدن د حجرو د تعمیر، ترمیم او ودې لپاره کارول کیږي.

د دوهم لوست د تدریس لارښود پلان

د تدریس وخت: یو درسي ساعت

<table>
<tr><td>مطلبونه</td><td colspan="2">د مطلبونو شرحه</td></tr>
<tr><td>۱ - د لوست موضوع</td><td colspan="2">میوې</td></tr>
<tr><td>۲ - ښوونیزې موخې
پوهنیز، مهارتي او ذهنیتي</td><td colspan="2">له زده کوونکو څخه هیله کیږي چه د لوست په پای کې لاندې موخو ته ورسیږي.
- د میوې ډولونه وپیژني.
- د میوې ګټې بیان کړای شي.
- روغتیا لپاره د میوو څخه د ګټې اخیستلو اهمیت درک کړي.</td></tr>
<tr><td>۳ - د تدریس میتود</td><td colspan="2">تشریحي، پوښتنه او ځواب، ډله ایز کار</td></tr>
<tr><td>۴ - د لوست مرستندویه توکي</td><td colspan="2">چارتونه، تباشیر، تخته،</td></tr>
<tr><td>۵ - د ارزونې طریقې</td><td colspan="2">سوال او ځواب، شفاهي</td></tr>
<tr><td rowspan="3">۶ - په ټولګي کې تدریسي فعالیت او زده کړه</td><td>لومړني فعالیت:</td><td>وخت</td></tr>
<tr><td>سلام اچول، د احوال پوښتنه، د حاضري اخیستل، د کارخانګي لیدل، د تیر لوست پوښتنه او نوي لوست ته اړیکه ورکول.</td><td>۵</td></tr>
<tr><td>د انګیزي رامنځته کول : انګیزه یي پوښته مطرح کړي؛ د بېلګي په توګه:
- ستاسي په فکر د انسان د روغتیا او سلامتیا د ساتنې لپاره د میوو خوړل څه ګټه لري؟
- هغومیوې چي تاسې یي خورئ خو په افغانستان کې نه کرل کیږي نومونه یې واخلئ.</td><td>۵</td></tr>
</table>

د ښوونکي فعالیت	د زده کوونکي فعالیت	وخت
ښاغلی ښوونکی د لومړنیو فعالیتونو د سرته رسولو څخه وروسته انگیزوی پوښتنه مطرح کړئ او نوی لوست سره د زده کوونکو د ځوابونو سره اړیکه ورکړئ او د لوست سرلیک د تختې پر مخ ولیکئ ــ د زده کوونکو پام د اړونده لوست انځورونو ته واړوئ. ــ زده کوونکي په ډلو وویشی تر ځو د درسی کتاب فعالیت سر ته ورسوي. ــ د دوو زده کوونکو څخه وغواړئ چه په وار سره د لوست متن په لوړ آواز ولولي او نور زده کوونکي په ځیر غوږ ونیسی د وخت څخه په گټه اخیستو د لوست اساسی ټکي د تختې پر مخ ولیکئ. ــ د اساسی ټکو څخه پر گټه اخیستو سره لوست تشریح کړئ. ــ لوست لنډ او راټول کړئ. د زده کوونکو د ارزونې او د لوست د تحکیم په خاطر د لوست د پای پوښتنې مطرح کړئ. ۱ ــ د میوو په هکله څه مو چې زده وي بیان یې کړئ؟ ۲ - د میوو خوړل د انسان په روغتیا، سلامتیا کی څه رول لري؟ کورنۍ دنده: زده کوونکو ته کورنۍ دنده ورکړئ د مثال په ډول: هغه میوې چې په مختلفو فصلونو کی پیدا کیږی لست کړئ او ولیکئ چې کومې میوې په افغانستان کې نشته؟	زده کوونکی لومړنیو فعالیتونو کې برخه اخلي او انگیزوې پوښتني ته ځوابونه ورکوي. ــ د اړوند لوست انځورونه په ځیر سره گوري او د خپلې خوښې میوې په انځور کې لټوي. ــ فعالیت د کتاب د لارښوونی له مخی تر سره کوي. ــ دوه زده کوونکي د لوست متن په وار سره په لوړ غږ لولي او نور زده کوونکي په ځیر غوږ نیسی ــ د ښوونکی تشریح ته په ځیر سره غوږ نیسي او پوښتنو ته ځوابونه ورکوي. ــ د ارزونې د پوښتنو په ځوابولو سره لوست تحکیموي. ــ میوې د هغو غذایي موادو د جملې څخه دي چې د میوه لرونکو ونو او بوټو څخه ترلاسه کیږي چې بیلابیل ویتامینونه لري. میوې په دوه ډوله دي تازه میوې لکه مڼه، ناک، زردآلو، او وچې میوې لکه بادام، چارمغز، پسته او نور. ــ د انسان روغتیا او سلامتیا د میوو په خوړلو ساتل کیږي. لکه: مڼه د زړه د پیاوړتیا سبب کیږي او بادام اعصاب پیاوړي کوي. ــ د کورنۍ دندې موضوع یادداشت کوي.	۳۵

دښوونکی لپاره اضافی معلومات :

میوه د گل د یوې برخې څخه عبارت دی او د نبات پاخه تخمدان ته میوه ویل کیږي. میوې د نبات په دبرښت(تکثر) او خپرېدوکی مهمه ونده لري.

د دریم لوست د تدریس لارښود پلان

د تدریس وخت: یو درسي ساعت

مطلبونه	د مطلبونو شرحه	
۱ - د لوست موضوع	سبزی	
۲ - ښوونیزې موخې پوهنیز، مهارتي او ذهنیتي	له زده کوونکو څخه هیله کیږی چه د لوست په پای کې لاندی موخو ته ورسیږي: - د سبزی ډولونه وپیژني. - د سبو د استعمال طریقې بیان کړای شي. - په روغتیا باندې د سبو د خوړلو اهمیت درک کړي.	
۳ - د تدریس میتود	تشریحی، پوښتنه او ځواب، ډله ایز کار	
۴ - د لوست مرستندویه توکي	چارتونه، تباشیر، تخته،	
۵ - د ارزونې طریقې	سوال او ځواب، شفاهی	
۶ - په ټولګی کې تدریسي فعالیت او زده کړه	**لومړنی فعالیت:**	وخت
	سلام اچول، د احوال پوښتنه، د حاضری اخیستل، د کارخانګی لیدل، د تیر لوست پوښتنه او نوی لوست ته اړیکه ورکول.	۵
	د انګیزی رامنځته کول : انګیزه یی پوښته مطرح کړی؛ د بېلګی په توګه: - ستاسی په نظر کوم ډول نباتاتو ته سابه ویل کیږي؟	۵

وخت	د زده کوونکی فعالیت	د ښوونکی فعالیت
۳۵	زده کوونکي لومړنيو فعاليتونو کې برخه اخلي او انگيزوې پوښتنو ته ځوابونه ورکوي. ـــ د اړوند لوست انځورونه په ځير سره گوري. ـــ د کتاب فعاليت د ښوونکي لارښوونې مطابق اجرا کوي او له نورو ډلو سره د خپل کار پايلې شريکوي. ـــ د لوست متن په چوپه خوله لولي او ستونزمن ټکي له ځان سره يادداشت کوي. ـــ د ښوونکي تشريح ته په ځير غوږ نيسي او پوښتنو ته ځوابونه ورکوي. ـــ د ارزوني د پوښتنو په ځوابولو سره لوست تحکيموي. ـــ د کورنۍ دندې موضوع يادداشت کوي. ـــ هغه نباتاتو ته سابه ويل کيږي چې زياتره د وښو او يا د بوټي په شکل شنه کيږي.لکه: پالک دينا(گشنيز) گندنه، مولۍ، گاذره، تيپر، کاهو، گلپي او نور د سبو له ډلې څخه دي. ـــ سابه د ميوې په شان د ويتامينونو او منرالونو(اوسپنې، کلسيم او نور)، بيلا بيل ډولونه لري چې د هغوی خوړل زموږ د بدن د سلامتيا او ساتنې سبب کيږي. د کورنۍ دندې موضوع يادداشت کوي او سرته يې رسوي.	ښاغلی ښوونکی د لومړنيو فعاليتونو د سرته رسولو څخه وروسته انگيزوی پوښتنه مطرح کړئ او نوی لوست د زده کوونکو د ځوابونو سره اړيکه ورکړئ د لوست سرليک د تختې پر مخ وليکئ ـــ د زده کوونکو پام د اړونده لوست انځورونو ته واړوئ. ـــ زده کوونکي په ډلو وويشئ تر ځو د درسی کتاب فعاليت سر ته ورسوی. ـــ له زده کوونکو څخه وغواړئ چې د لوست متن په چوپه خوله ولولي او تاسی د وخت څخه په گټه اخيستو د لوست اساسی ټکي د تختې پر مخ وليکئ. ـــ د اساسی ټکو څخه پر گټه اخيستو سره لوست تشريح کړئ. ـــ لوست لنډ او راټول کړئ. د زده کوونکو د ارزونې او د لوست د تحکيم په خاطر د لوست د پای پوښتنې مطرح کړئ. ۱ – سابه کوم ډول نباتاتو ته ويل کيږي؟ مثال يې ذکر کړئ. ۲ - د انسان د روغيتا او سلامتيا لپاره سابه څه اغيزې او کوم اهميت لري ؟ کورنۍ دنده: زده کوونکو ته کورنۍ دنده ورکړئ د مثال په ډول: د کورنۍ د غړو په مشوره د سبزيجاتو څخه په خام او پاخه ډول استفاده کولو گټې وليکئ.

۸- دښوونکی لپاره اضافی معلومات :

سبزی(سابه) د غذا يوه برخه جوړوي. سابه ويتامينونه او منرالونه لري ډيری سابه فايبر لري چې د هاضمې په سيستم کې د غذا د هضم په عمليه کې مرسته کوي .

د څلورم لوست د تدریس لارښود پلان

د تدریس وخت: یو درسي ساعت

<table>
<tr><td>مطلبونه</td><td colspan="2">د مطلبونو شرحه</td></tr>
<tr><td>۱- د لوست موضوع</td><td colspan="2">حبوبات</td></tr>
<tr><td>۲- ښوونیزې موخې
پوهنیز، مهارتي او ذهنیتي</td><td colspan="2">له زده کوونکو څخه هیله کیږي چه د لوست په پای کې لاندې موخو ته ورسیږي:
- حبوبات او د هغوی سرچینې وپیژني.
- نورو ته د حبوباتو اهمیت بیان کړای شي.
- د حبوباتو غذایي اهمیت درک کړي.</td></tr>
<tr><td>۳- د تدریس میتود</td><td colspan="2">تشریحي، پوښتنه او ځواب، ډله ایز کار</td></tr>
<tr><td>۴- د لوست مرستندویه توکي</td><td colspan="2">چارتونه، تباشیر، تخته، درسي کتاب</td></tr>
<tr><td>۵- د ارزونې طریقې</td><td colspan="2">سوال او ځواب، شفاهي</td></tr>
<tr><td rowspan="3">۶- په ټولګي کې تدریسي فعالیت او زده کړه</td><td>لومړنی فعالیت:</td><td>وخت</td></tr>
<tr><td>سلام اچول، د احوال پوښتنه، د حاضرۍ اخیستل، د کارخانګۍ لیدل، د تیر لوست پوښتنه او نوي لوست ته اړیکه ورکول.</td><td>۵</td></tr>
<tr><td>د انګیزې رامنځته کول : انګیزه یې پوښته مطرح کړې؛ د بېلګې په توګه:
- ستاسې په نظر کوم ډول موادو ته حبوبات ویل کیږي؟</td><td>۵</td></tr>
</table>

د ښوونکی فعالیت	د زده کوونکی فعالیت	وخت
ښاغلی ښوونکی د لومړنیو فعالیتونو د سرته رسولو څخه وروسته انگیزوی پوښتنه مطرح کړئ او نوی لوست د زده کوونکو د ځوابونو سره اړیکه ورکړئ او د لوست سرلیک د تختې پر مخ ولیکئ. ـــ د زده کوونکو پام د اړونده لوست انځورونو ته واړوئ او نظرونه یې وغواړئ. ـــ زده کوونکي په ډلو وویشی تر څو د درسی کتاب فعالیت سر ته ورسوي او لارښونه ورته وکړئ. ـــ له زده کوونکو څخه وغواړئ چه د لوست متن په چوپه خوله ولولي او تاسی د وخت څخه په گټه اخیستو د لوست اساسی ټکي پر تختې ولیکئ. ـــ د اساسی ټکو څخه پر گټه اخیستو سره لوست تشریح کړئ. ـــ لوست لنډ او راټول کړئ. د زده کوونکو د ارزونې او د لوست د تحکیم په خاطر د لوست د پای پوښتنې مطرح کړئ. ۱ – هغه حبوبات چې پیژنۍ یې نومونه یي واخلئ؟ ۲ - حبوبات د کوم ډول غذایي موادو درلودونکی دي؟ ۳ - حبوبات په اومه که په پاخه ډول خوړل کیږي؟ زده کوونکو ته کورنۍ دنده ورکړی د مثال په ډول: د حبوباتو د غذایی ارزښت په هکله په خپلو کتابچو کې څو کرښی ولیکئ.	زده کوونکی په لومړنیو فعالیتونو کې برخه اخلي او انگیزوي پوښتنو ته ځوابونه ورکوي. ـــ د اړوند لوست انځورونو په ځیر سره گوري او په هکله یی خپل نظرونه وړاندی کوی. ـــ د ډلو غړي په فعالیت کې برخه اخلی. ـــ د کتاب فعالیت د ښوونکی لارښوونې سره سم سرته رسوي او له نورو ډلو سره خپل نظرونه شریکوي. ـــ د لوست متن په چوپه خوله لولي. ـــ د ښوونکي تشریح ته په ځیر سره غوږ نیسي او پوښتنو ته ځوابونه ورکوي. ـــ د لوست لنډیز ته پام کوي. ـــ د ارزونې د پوښتنو په ځوابولو سره لوست تحکیموي. - حبوبات ډېر ډولونه لري لکه : لوبیا، چنې، مشنگ، باقلی او نور. ـــ حبوبات د نباتی پروتینونو درلودونکي دي. ـــ حبوبات په پاخه ډول خوړل کیږي. ـــ د کورنۍ دندې موضوع یادداشت کوي او سرته یې رسوي.	۳۵

۷- دښوونکی لپاره اضافی معلومات :

حبوبات د نباتی پر ویتنونو په لرلو سره د بدن په وده او انکشاف کې مهم رول لري. د غذا په ترکیب کې له حبوباتو څخه په زیاته اندازه کار اخیستل کیږی. حبوبات د ورځینو فعالیتونو لپاره لکه: کار کول، قدم وهل ورزش کول، د ذهینی زده کړې پر وسه او نورو حیاتی فعالیتونو لپاره ډیره انرژی تولیدوي.

د پنځم لوست د تدریس لارښود پلان

د تدریس وخت: یو درسی ساعت

مطلبونه	د مطلبونو شرحه	
۱- د لوست موضوع	غوښه	
۲- ښوونیزې موخې پوهنیز، مهارتی او ذهنیتې	له زده کوونکو څخه هیله کیږی چه د لوست په پای کې لاندی موخو ته ورسیږي. - غوښه او د هغې منابع وپیژني. - د غوښې ګټې بیان کړای شي. - د غوښې غذایی اهمیت درک کړي.	
۳- د تدریس میتود	تشریحی، پوښتنه او ځواب، ډله ایز کار	
۴- د لوست مرستندویه توکي	چارتونه، تباشیر، تخته،	
۵- د ارزونې طریقې	سوال او ځواب، شفاهی	
۶- په تولګی کې تدریسي فعالیت او زده کړه	**لومړنی فعالیت:**	وخت
	سلام اچول، د احوال پوښتنه، د حاضری اخیستل، د کارخانګی لیدل، د تیر لوست پوښتنه او نوی لوست ته اړیکه ورکول.	۵
	د انګیزی رامنځته کول : انګیزه یی پوښته مطرح کړی؛ د بېلګی په توګه: - ستاسی په فکر غوښه له کومو سرچینو څخه لاس ته راځي؟	۵

د ښوونکی فعالیت	د زده کوونکی فعالیت	وخت
ښاغلی ښوونکی د لومړنیو فعالیتونو د سرته رسولو څخه وروسته انگیزوی پوښتنه مطرح کړئ او د زده کوونکو ځوابونو ته په ځیر غوږ ونیسئ له نوي لوست سره اړیکه ورکړئ او د لوست سرلیک د تختې پر مخ ولیکئ ــ د زده کوونکو پام د اړونده لوست انځورونو ته واړوئ د هغوی نظر وغوارئ. ــ زده کوونکي په ډلو وویشئ او د هغوی څخه وغواړئ څو د درسی کتاب فعالیت سر ته ورسوی او تاسې ورسره مرسته وکړې. ــ څو تنه زده کوونکو ته دنده ورکړئ چې د لوست متن په وار سره په لوړ غږ ولولي او تاسې د وخت څخه په گټه اخیستو د لوست اساسی ټکي د تختې پر مخ ولیکئ. ــ د اساسی ټکو څخه پر گټه اخیستو سره لوست تشریح کړئ. ــ لوست لنډ او راټول کړئ. د زده کوونکو د ارزونې او د لوست د تحکیم په خاطر د لوست د پای پوښتنې مطرح کړئ. ۱ – غوښه ولې باید په پاخه ډول وخوړل شي؟ ۲ - حیوانی پروتین د انسان د بدن لپاره څه ارزښت لري؟ کورنۍ دنده: زده کوونکو ته کورنۍ دنده ورکړی د مثال په ډول: د مور او پلار په مرسته د غوښې لا نورې گټې په خپلو کتابچو کې ولیکئ.	زده کوونکي په لومړنیو فعالیتونو کې برخه اخلي او انگیزوې پوښتنو ته ځوابونه ورکوي. ــ د اړوند لوست انځورونه په ځیر سره گوري او په هکله یی خپل نظرونه وړاندې کوي. ــ د هرې ډلې ټول غړي په ډله ایز کار کې برخه اخلي او نورو سره نظرونه تبادله کوي. ــ څو زده کوونکي په وار سره د لوست متن په لوړ غږ لولي او نور ورته غوږ نیسی. ــ د ښوونکي تشریح ته په ځیر غوږ نیسي او مهم تکی ځان سره یادداشت کوي. ــ د لوست لنډیز په غور اوري. ــ پوښتنو ته ځوابونه ورکوي او د ځوابونو په تکرار ولو لوست ته تحکیم ورکوي. ــ که چیرې غوښه خامه او یانیمه پخه شوې وخوړل شي د ناروغیو لامل کیږي. ــ غوښه له هغو پروتیني خوړو څخه ده چې د بدن غښتلتیا او دودې لپاره فوق العاده ارزښت لري. ــ د کورنۍ دندې موضوع یادداشت کوي او سرته یې رسوي.	۳۵

دښوونکی لپاره اضافی معلومات :

غوښه د حیوانی پروتینونو یوه مهمه سر چینه ده. غوښه په دوه ډوله ده، سره غوښه چې د غوایی، پسه او خوسکي غوښه او سپینه غوښه چې د چرگ او ماهی د غوښې څخه عبارت دی. سپینه غوښه لږه اندازه غوړي لري چی د سرې غوښې په پرتله د انسان صحت لپاره گټوره ده.

د پنځم لوست د تدریس لارښود پلان

د تدریس وخت: یو درسی ساعت

مطلبونه	د مطلبونو شرحه	
۱ - د لوست موضوع	خوارځواکي	
۲ - ښوونیزې موخې پوهنیز، مهارتی او ذهنیتې	له زده کوونکو څخه هیله کیږی چه د لوست په پای کې لاندی موخو ته ورسیږي: - د خوار ځواکۍ پر مفهوم پوه شي. - د خوار ځواکۍ څخه د مخنیوي لاری بیان کړای شي. - د خوار ځواکۍ د منځته راتگ علت درک کړی.	
۳ - د تدریس میتود	تشریحی، پوښتنه او ځواب، ډله ایز کار	
۴ - د لوست مرستندویه توکي	چارتونه، تباشیر، تخته،	
۵ - د ارزونې طریقې	سوال او ځواب، شفاهی	
۶ - په ټولگی کې تدریسي فعالیت او زده کړه	**لومړنی فعالیت:**	وخت
	سلام اچول، د احوال پوښتنه، د حاضری اخیستل، د کارخانگی لیدل، د تیر لوست پوښتنه او نوی لوست ته اړیکه ورکول.	۵
	د انگیزی رامنځته کول : انگیزه یی پوښتنه مطرح کړی؛ د بېلگی په توگه: - ستاسی په نظر خوار ځواکي څه شی ته وایی او ولې خوار ځواکي منځ ته راځی؟	۵

د ښوونکی فعالیت	د زده کوونکی فعالیت	وخت
ښاغلی ښوونکی د لومړنیو فعالیتونو د سرته رسولو څخه وروسته انګیزوی پوښتنه مطرح کړئ او نوی لوست د زده کوونکو د ځوابونو سره اړیکه ورکړئ او د لوست سرلیک د تختې پر مخ ولیکئ. ـــ د زده کوونکو پام د اړونده لوست انځورونو ته واړوئ چې په هکله یې نظرونه ورکړي. ـــ زده کوونکي په ډلو وویشئ او د هغوی څخه وغواړئ څو د درسی کتاب فعالیت تر سره کړي. ـــ له زده کوونکو څخه وغواړئ چې د لوست متن په چوپه خوله ولولي او تاسی د وخت څخه په ګټه اخیستو د لوست اساسی ټکي د تختې پر مخ ولیکئ. ـــ د اساسی ټکو څخه پر ګټه اخیستو سره لوست تشریح کړئ. ـــ لوست لنډ او را ټول کړئ. د زده کوونکو د ارزونې او د لوست د تحکیم په خاطر د لوست د پای پوښتنې مطرح کړئ. ۱ – خوارځواکی څه ته ویل کیږي؟ ۲ - کوم کسان زیادتره په خوارځواکي اخته کیږي؟ ۳ - په خوار ځواکی باندې د اخته کیدو د مخنیوی لپاره څه وکړو؟ کورنی دنده: زده کوونکو ته کورنی دنده ورکړئ د مثال په ډول: د خوار ځواکی په هکله خپل معلومات د مور او پلار سره شریک کړئ او د هغوی نظر په څو کرښو کې ولیکئ.	زده کوونکي په لومړنیو فعالیتونو کې برخه اخلي او انګیزوې پوښتنو ته ځوابونه ورکوي. ـــ د اړوند لوست انځورونه په ځیر سره ګوري او په هکله یی خپل نظرونه وړاندی کوي. ـــ د ډلو غړي په فعالیت کې برخه اخلي او نورو ډلو سره نظرونه تبادله کوي. ـــ د لوست متن په چوپه خوله لولي او ستونزمن ټکي ځان سره یادداشت کوي. ـــ د ښوونکي تشریح ته غوږ نیسي او خپلې ستونزې حلوي. ـــ د لوست لنډیز ته پام کوي. ـــ پوښتنو ته ځوابونو ورکوي او د ځوابونو په تکرار ولو لوست تحکیموي. ۱ - خوارځواکي هغه مهال رامنځته کیږی چې انرژی لرونکي او پروتینی خواړه او میوې په لازمه توګه بدن ته ونه رسیږي. په پایله کې وګړي د طبیعي ودې او انکشاف څخه وروسته پاتې کیږي. ۲ - هغه ماشومانوته چې د مور شیدې ونه رسیږي او یا له شېږ میاشتنی وروسته سر بیره د مور له شیدو څخه نور ضمنی خواړه ورته ورنه کړل شي. ۳ - ماشوم باید په کافی اندازه د مور له شیدو څخه تغذیه وکړي او د شپږ میاشتنی وروسته کافی اندازه نور خواړه لکه: غوښه، کب، هګی، شیدی، لوبیا میوې او سابه ورکړ شي. ـــ د کورنی دندې موضوع یادداشت کوي اوسرته یې رسوي.	۳۵

دښوونکی لپاره اضافی معلومات :

د انسان بدن د ودې او انکشاف لپاره ګټور غذایی موادو ته اړتیا لري. کله چې ګټور او صحی مواد بدن ته ونه رسیږي د خوارځواکي لامل کیږي. خوارځواکي د نارغیو په وړاندې د بدن مقاومت کموي. باید وویل شي چې د انرژی منځته راوړونکي غذایي توکی کمښت په خوارځواکي باندې د اخته کیدو د نړی په سطحه کی یو عمده عامل دي.

د شپږم ځپرکي د تدريس د لارښود پلان

د ځپرکي موضوع: نظافت او پاکوالی

۱- د تدريس وخت: ۵ درسی ساعتونه

شميره	د لوست مطلبونه	د تدريس وخت
		يو درسي ساعت
۱	د نظافت ارزښت	۱ // //
۲	د خوړو ساتنه	۱ // //
۳	د بدن پاکوالی (نظافت)	۱ // //
۴	د جامو پاکوالی	۱ // //
۵	د کور او چاپيريال پاکوالی	۱ // //

۲- د ځپرکي ښوونيز موخې :

- زده کوونکي د نظافت پر مفهوم پوه شي او د بدن، جامو، کور او کوڅې د پاکوالي پر اهميت پوهه ترلاسه کړي.
- د بدن، جامو، کور، او چاپيريال پاکوالی او نظافت اهميت بيان کړای شي.
- د شخصي او چاپيريال د روغتيا ساتنې په مراعاتولو د خوښۍ او سلامتۍ احساس وکړي.

۳- په دی ځپرکي کې ګران ښوونکي کولای شي چي د لاندې طريقو څخه ګټه واخلی:

تشريحی، توضيحی، سوال او ځواب، ډله ايز کار، نمايشی

د ښپږم ټولګي د لومړي لوست د تدريس لارښود پلان

د تدريس وخت: يو درسي ساعت

مطلبونه	د مطلبونو شرحه	
۱- د لوست موضوع	د نظافت ارزښت	
۲- ښوونيزې موخې پوهنيز، مهارتي او ذهنيتي	له زده کوونکو څخه هيله کيږي چه د لوست په پای کې لاندی موخو ته ورسيږي: - د نظافت او پاکوالي په هکله معلومات ترلاسه کړي. - د پاکوالي اهميت نورو ته بيان کړای شي. - د نظافت او پاکوالي اهميت درک کړی.	
۳- د تدريس ميتود	تشريحی، پوښتنه او ځواب، ډله ايز کار	
۴- د لوست مرستندويه توکي	چارتونه، تباشير، تخته،	
۵- د ارزونې طريقې	سوال او ځواب، شفاهی	
۶- په ټولګې کې تدريسي فعاليت او زده کړه	**لومړنی فعاليت:**	وخت
	سلام اچول، د احوال پوښتنه، د حاضری اخيستل، د کارخانګی ليدل، د تير لوست پوښتنه او نوی لوست ته اړيکه ورکول.	۵
	د انګيزی رامنځته کول : انګيزه يی پوښته مطرح کړی؛ د بېلګی په توګه: - ستاسې په فکر نظافت او پاکوالی څه شي ته وايي؟ - ستاسو په نظر څه وکړو چې پاک او با نظافته ښکاره شو.	۵

وخت	د زده کوونکی فعالیت	د ښوونکی فعالیت
۳۵	زده کوونکي په لومړنیو فعالیتونو کې برخه اخلي او انګیزوي پوښتنو ته ځوابونه ورکوي او نوی لوست سره د هغوی په اړیکه متوجه کیږي. ــ د اړوند لوست انځورونه په ځیر ګوري او په هکله یې خپل نظرونه وړاندی کوي. ــ د درسی کتاب اړونده فعالیت تر سره کوي. ــ د لوست متن په چوپه خوله لولي. ــ د ښوونکی تشریح ته غوږ نیسي. د ارزونې د پوښتنو په ځوابولو سره لوست تحکیموي. ۱ - د ښې روغتیا او سالم فکر بنسټ د بدن، غاښونو، یزې، کالیو،کور،کوڅې،او ښار پاکوالي او نظافت ته پاملرنه ده. ۲ - مکروبونه تل د هغو خلکو سره یوځای وي چې خپل نظافت ته پاملرنه نه کوي، نو د سالم بدن د درلودلو په خاطر باید نظافت او پاکوالی مراعات کړو ــ د کورنۍ دندې موضوع یادداشت کوي او سرته یې رسوي.	ښاغلی ښوونکی د لومړنیو فعالیتونو د سرته رسولو څخه وروسته انګیزوی پوښتنه مطرح کړئ او ځوابونو ته د نوی لوست سره اړیکه ورکړئ او د لوست سرلیک د تختې پر مخ ولیکئ. ــ د زده کوونکو پام د اړونده لوست انځورونو ته واړوئ. ــ زده کوونکي په درې ډلو وویشئ او د هغوی څخه وغواړئ چې د درسی کتاب فعالیت تر سره کړي. ــ له زده کوونکو څخه وغواړئ چې د لوست متن په چوپه خوله ولولي او تاسی د وخت څخه په ګټه اخیستو د لوست اساسی ټکي د تختې پر مخ ولیکئ. ــ لوست د اساسی ټکو څخه پر ګټه اخیستو سره تشریح کړئ. ــ لوست لنډ او راټول کړئ. د زده کوونکو د ارزونې او د لوست د تحکیم په خاطر د لوست د پای پوښتنې مطرح کړئ. ۱ – نظافت او پاکوالی څه اهمیت لري؟ ۲ - روغتیا ساتنه ولی مراعات کړو؟ کورنۍ دنده: زده کوونکو ته کورنۍ دنده ورکړئ د مثال په ډول: د پاکوالی د اهمیت په هکله درې کرښې ولیکئ.

دښوونکی لپاره اضافی معلومات : نظافت یا پاکوالی د ایمان جز دی چی د اسلام مقدس دین د هغه په مراعاتولو په زیاته توصیه کړې ده. نظافت ته د بدن، کالیو، کور او د ژوند چاپیریال پاک ساتنې څخه عبارت دی. د نظافت د نه مراعتولو په صورت کې بدن ته د مکروبونو دیرغل لپاره زمینه مساعده کیږي او د بیلا بیلو ناروغیو لامل کیږي.

د شپږم ټولګي دويم لوست د تدريس لارښود پلان

د تدريس وخت: يو درسي ساعت

مطلبونه	د مطلبونو شرحه	
۱- د لوست موضوع	د خوړلو ساتنه	
۲- ښوونيزې موخې پوهنيز، مهارتي او ذهنيتي	له زده کوونکو څخه هيله کيږی چه د لوست په پای کې لاندی موخو ته ورسيږي: - د پاکو خوړو پر ګټو وپوهيږي. - د پاکواو نا پاکو خوړو توپير وکړای شي. - د روغتيا لپاره د پاکو خوړو اهميت درک کړي.	
۳- د تدريس ميتود	تشريحی، پوښتنه او ځواب، ډله ايز کار	
۴- د لوست مرستندويه توکي	چارتونه، تباشير، تخته،	
۵- د ارزونې طريقې	سوال او ځواب، شفاهی	
۶- په ټولګی کې تدريسي فعاليت او زده کړه	**لومړنی فعاليت:**	وخت
	سلام اچول، د احوال پوښتنه، د حاضری اخيستل، د کارخانګی ليدل، د تير لوست پوښتنه او نوی لوست ته اړيکه ورکول.	۵
	د انګيزی رامنځته کول : انګيزه يی پوښته مطرح کړی؛ د بېلګی په توګه: - ستاسو له نظره د خوړو ساتنه څه ډول کيږي؟	۵

د ښوونکی فعالیت	د زده کوونکی فعالیت	وخت
ښاغلی ښوونکی د لومړنیو فعالیتونو د سرته رسولو څخه وروسته انګیزوی پوښتنه مطرح کړئ او د زده کوونکو د ځوابونو ورکولو له منځ څخه د لوست سرلیک د تختې پر مخ یی ولیکئ ـــ د زده کوونکو پام د اړونده لوست انځورونو ته واړوئ. ـــ زده کوونکي په درې ډلو وویشی او د درسی کتاب فعالیت ورباندې اجرا کړي هغوی تشویق او لازمې لارښوونې ورته وکړئ. ـــ له زده کوونکو څخه وغواړئ چه د لوست متن په چوپه خوله ولولي او تاسی د وخت څخه په ګټه اخیستو د لوست اساسي ټکي د تختې پر مخ ولیکئ. ـــ د اساسي ټکو څخه پر ګټه اخیستو سره لوست تشریح کړئ. ـــ لوست لنډ او راټول کړئ. د زده کوونکو د ارزونې او د لوست د تحکیم په خاطر د لوست د پای پوښتنې مطرح کړئ. ۱ ـــ څه ډول کولای شو چې د خوړو حفظ الصحه مراعات کړو؟ ۲ - د روغتیا او سلامتیا لپاره د پاکو خوړو خوړل څه اهیمت لري؟ ۳ - د نا پاکه او باسی خوړو خوړل د انسان د بدن لپاره کوم تاوان لري؟ ۴ - خواړه څه دول نا پاکه کیږي؟ کورنۍ دنده: زده کوونکو ته کورنۍ دنده ورکړئ د مثال په ډول: د خوړو د خفظ الصحی د لاروچارو په باره کې د خپلو والدینو سره مشورې وکړئ او ځو کرښې ولکئ.	زده کوونکي په لومړنیو فعالیتونو کې برخه اخلي او انګیزوې پوښتنو ته ځوابونه ورکوي. ـــ د اړوند لوست انځورونه په ځیر سره ګوري او ورباندې تبصره کوي. ـــ د درسی کتاب فعالیت د ښوونکي په لارښونه تر سره کوي. ـــ د لوست متن په چوپه خوله لولي او ستونرمن ټکي ځان سره یادداشت کوي. ـــ د ښوونکي تشریح ته غوږ نیسي او خپلې ستونزې حلوي. ـــ د لوست لنډیز ته پام کوي. د ارزونې د پوښتنو په ځوابولو سره لوست تحکیموي. ۱ - پاخه شوي خواړه باید ساړه او پوښ لرونکي لوښي او یخ ځای کې وساتل شي. ۲ - پاک خواړه مکروبونه نه لري. ۳ - ناپاک خواړه د انسان د ناورغۍ لامل کیږي ځکه چې په ناپاکه خوړو کې میکروبونه ځای نیسي. ـــ په اومو خوړو او هغه پاخه شوی خواړه چې د هغې روغتیا ساتنه یې رعایت شوی نه وي میکروبونه ځای نیسي او د خوړو د ناپاکۍ لامل کیږی. ـــ د کورنۍ دندې موضوع یادداشت کوي او سرته یې رسوي.	۳۵

دښوونکی لپاره اضافی معلومات : ټول ژوندی موجودات د ژوند د پایښت لپاره خوړو ته اړتیا لري.د خوړو پخولو، چمتو کولو او زیرمه کولو په وخت کې د نظافت او پاکوالی مراعات کولو سره کولای شو چې د بیلا بیلو ناروغیو د خپریدو څخه مخنیوی وکړو. باید خواړه تل په سر پوښ لرونکي لوښي کې د خاورې او د وړو، میکروبونو او حشرو څخه اوساتو. د خوړو پخولو څخه مخکې باید لاسونه په پاکو اوبو او صابون پریمنځو. د خوړو په پخولو کې باید د پاکو اوبو څخه ګټه واخلو او هم هغه میوې او سبزۍ چې تازه خوړل کیږي باید په پاکو اوبو پرایمنځل شي.

د شپږم ټولګي دریم لوست د تدریس لارښود پلان

د تدریس وخت: یو درسی ساعت

<table>
<tr><td>مطلبونه</td><td colspan="2">د مطلبونو شرحه</td></tr>
<tr><td>۱- د لوست موضوع</td><td colspan="2">د بدن پاکوالی (نظافت)</td></tr>
<tr><td>۲- ښوونیزې موخې
پوهنیز، مهارتی او ذهنیتې</td><td colspan="2">له زده کوونکو څخه هیله کیږی چه د لوست په پای کې لاندی موخو ته ورسیږي:
- د بدن د نظافت په ګټو وپوهیږي.
- د غاښونو او پزی نظافت ښه والي نوروته بیان کړای شي.
- د بدن د نظافت اهمیت درک کړي.</td></tr>
<tr><td>۳- د تدریس میتود</td><td colspan="2">تشریحی، پوښتنه او ځواب، ډله ایز کار</td></tr>
<tr><td>۴- د لوست مرستندویه توکي</td><td colspan="2">چارتونه، تباشیر، تخته،</td></tr>
<tr><td>۵- د ارزونې طریقې</td><td colspan="2">سوال او ځواب، شفاهی</td></tr>
<tr><td rowspan="3">۶- په ټولګی کې تدریسي فعالیت او زده کړه</td><td>لومړنی فعالیت:
سلام اچول، د احوال پوښتنه، د حاضری اخیستل، د کارخانګی لیدل، د تیر لوست پوښتنه او نوی لوست ته اړیکه ورکول.</td><td>وخت
۵</td></tr>
<tr><td>د انګیزی رامنځته کول : انګیزه یی پوښته مطرح کړی؛ د بېلګی په توګه:
- ستاسو په نظر د بدن د نظافت مراعاتول د صحت او سلامتیا په ساتنه کې څه اهمیت لري؟</td><td>۵</td></tr>
</table>

د ښوونکی فعالیت	د زده کوونکي فعالیت	وخت
ښاغلی ښوونکی د لومړنیو فعالیتونو د سرته رسولو ځخه وروسته انگیزوی پوښتنه مطرح کړئ او د زده کوونکو د ځوابونو له منځه د لوست سرلیک د تختې پر مخ ولیکئ ــ د زده کوونکو پام د اړوند لوست انځورونو ته واړوئ ترڅو خپل نظرونه وړاندي کړي. ــ زده کوونکي په درې ډلو وویشئ او د درسی کتاب فعالیت وربانديې اجرا کړئ د فعالیت په سرته رسولو کې هغوی ته لارښووني وکړئ. ــ یو زده کوونکي ته وخت ورکړئ څو د لوست متن په لوړ غږ ولولي او تاسی د وخت څخه په گټه اخیستو د لوست اساسی ټکي د تختې پر مخ ولیکئ. ــ د اساسی ټکو څخه پر گټه اخیستو سره لوست تشریح کړئ. ــ لوست لنډ او راټول کړئ. د زده کوونکو د ارزونې او د لوست د تحکیم په خاطر د لوست د پای پوښتنې مطرح کړئ. ۱ – ولې اوڅه ډول د بدن نظافت مراعات کړو؟ ۲ - څه ډول خپل غاښونه برس یا مسواک کړو؟ ۳- ولې خپل پزه او نوکان تل پاک وساتو؟ کورنی دنده: د غاښونو د برس او مسواک کولو د طریقی او د لاسونو او نوکانو د پاک ساتنې په هکله څو کرښې ولیکئ.	زده کوونکي په لومړنیو فعالیتونو کې برخه اخلي او انگیزوې پوښتنو ته ځوابونه ورکوي. ــ د اړوند لوست انځورونه په ځیر سره گوري او په اړه یې خپل نظرونه ورکوي. ــ د درسی کتاب فعالیت تر سره کوي. ــ د لوست متن په لوړ غږ لولي او نور ورته غوږ نیسی او ستونزمن ټکي ځان سره یادداشت کوي. ــ د ښوونکي تشریح ته غوږ نیسي او خپلې ستونزې حلوي. ــ د لوست لنډیز ته پام کوي. د ارزونې د پوښتنو په ځوابولو سره لوست تحکیموي. ۱ - میکروبونه په ناولتیا او خیرنتیا کې په ښه توگه وده کوي او د جلدي ناروغیو سبب کیږي نو ځکه باید د اوبو او صابون په وسیله تل خپل بدن پریمنځو او پاک یې وساتو. ۲ - په هغه ډول چې د لوست په انځورونو کې ښودل شوي دي. پاس او لاندې او دوره یې توگه غاښونه برس کړو ۳- څرنگه چې په پزه کې نرې وېښتان شتون لري د دوړو او خاورو له امله د پزې د بندیدو لامل کیږي همدارنگه د نوکانو لاندې خیري ټولیږي نو ځکه باید تل خپله پزه او خپل نوکان پاک وساتو. ــ د کورنی دندې موضوع یادداشت کوي او سرته یې رسوي.	۳۵

دښوونکی لپاره اضافی معلومات : د بدن پاکوالی چې د شخصی نظافت په نامه هم یادیږي د بدن او جامو پاکوالی همه شخصي نظافت پوري اړه لري پاک او با نظافت کس د ښه روغتیا خاوند وي نه یوازې چې خپله په آساني نه ناروغه کیږي، د ناروغی د خپریدو مخنیوی هم کوي. باید تل حمام وکړو او د اړتیا په وخت کې لاسونه په اوبو او صابون پریمنځو. غاښونه د خوړو د خوړولو څخه وروسته او د خوب څخه مخکی ښه برس شي ځکه هغه غذایی توکي چې د غاښونو په مخ کې پاتې کیږي، باکتریاوی فعالوی او د یو ډول مواد د جوړیدو سبب گرځی چې د غاښونو مینا له منځه وړي او د غاښونو د سوری کیدلو او خرابیدو لامل کیږي.

د شپږم ټولګي د څلورم لوست د تدريس لارښود پلان

د تدريس وخت: يو درسي ساعت

مطلبونه	د مطلبونو شرحه	
۱- د لوست موضوع	د جامو پاکوالی	
۲- ښوونيزې موخې پوهنيز، مهارتی او ذهنيتې	له زده کوونکو څخه هيله کيږي چه د لوست په پای کې لاندی موخو ته ورسيږي: - د پاکو جامو پر اهميت وپوهيږي. - د بدن نظافت مراعات کړی شي. - د پاکو جامو اهميت درک کړي.	
۳- د تدريس ميتود	تشريحی، پوښتنه او ځواب، ډله ايز کار	
۴- د لوست مرستندويه توکي	چارتونه، تباشير، تخته،	
۵- د ارزونې طريقې	سوال او ځواب، شفاهی	
۶- په ټولګی کې تدريسي فعاليت او زده کړه	**لومړنی فعاليت:**	وخت
	سلام اچول، د احوال پوښتنه، د حاضری اخيستل، د کارخانګی ليدل، د تير لوست پوښتنه او نوی لوست ته اړيکه ورکول.	۵
	د انګيزی رامنځته کول : انګيزه يی پوښته مطرح کړی؛ د بېلګی په توګه: - ستاسی په فکر د جامو د نظافت مراعاتول پر انسان باندې څه اغيزې لري؟	۵

د ښوونکي فعالیت	د زده کوونکي فعالیت	وخت
ښاغلی ښوونکی د لومړنیو فعالیتونو د سرته رسولو څخه وروسته انگیزوی پوښتنه مطرح کړئ او د زده کوونکو د ځوابونو له منځه څخه د لوست سرلیک د تختې پر مخ ولیکئ. ـــ د زده کوونکو پام د اړونده لوست انځورونو ته واړوئ ترڅو خپل نظرونه وړاندې کړي. ـــ زده کوونکي په دوو ډلو وویشئ او د درسي کتاب فعالیت ورباندې اجرا کړئ او هغوی ته لارښوونې وکړئ. ـــ له زده کوونکو څخه وغواړئ چی د لوست متن په چوپه خوله ولولي او تاسی د وخت څخه په گټه اخیستو د لوست اساسي ټکي د تختې پر مخ ولیکئ. ـــ د اساسي ټکو څخه پر گټه اخیستو سره لوست تشریح کړئ. د زده کوونکو د ارزونې او د لوست د تحکیم په خاطر د لوست د پای پوښتنې مطرح کړئ. ۱ ـــ د انسان په روغتیا باندې پاکې جامې څه اهمیت لري؟ ۲ - ولی خپلې جامې پاکې وساتو؟ ۳ - په ډله ایز ژوند کې پاک او ستره کالي څه رول لري؟ کورنی دنده: د پاکو جامو او د هغو د پاک ساتلو اغیزې په هکله خپلو والدینو سره مشوره وکړئ او څو کرښې ولیکئ.	زده کوونکي په لومړنیو فعالیتونو کې برخه اخلي او انگیزوي پوښتنو ته ځوابونه ورکوي. ـــ د اړوند لوست انځورونه په ځیر سره گوري. ـــ د درسي کتاب فعالیت د ښوونکي د لارښوونې سره سم تر سره کوي. ـــ د لوست متن په چوپه خوله لولي او ستونزمن ټکي ځان سره یادداشت کوي. ـــ د ښوونکی تشریح ته غوږ نیسي او د خپلې ستونزې حلوي. ـــ د لوست لنډیز ته پام کوي. د ارزونې د پوښتنو په ځوابولو سره لوست تحکیموي. - په پاکو جامو کې میکروبو او مضره حشراې لکه سپږه او نور ځای نشي نیولي.ځکه چې د بدن په روغتیا ساتنه کې مثبت رول لري. - د هر چا پاک او ستره کالي خوښیږي، د بدن په روغتیا او د شخصیت په لوړ والي کې پاک او منظم کالی مرسته کوي. ـــ د کورنی دندې موضوع یادداشت کوي او سرته یې رسوي.	۳۵

دښوونکی لپاره اضافی معلومات : د جامو پاک ساتل نه یواځی زموږ د روغتیا او سلامتیا لپاره گټه ور دي بلکې زموږ د شخصیت په پیژندنه کې هم رول لري نو باید خپلې جامې پاکې وساتو.

د شپږم ټولګي د پنځم لوست د تدريس لارښود پلان

د تدريس وخت: يو درسي ساعت

مطلبونه	د مطلبونو شرحه	
۱ - د لوست موضوع	د کور او چاپيريال پاکوالی	
۲ - ښوونيزې موخې پوهنيز، مهارتی او ذهنيتي	له زده کوونکو څخه هيله کيږي چه د لوست په پای کې لاندی موخو ته ورسيږي: - د کور په پاکوالي وپوهيږي. - د کور او چاپيريال له ککړيدو څخه مخنيوی وکړای شي. - د پاک کور او پاک چاپيريال اهميت درک کړي.	
۳ - د تدريس ميتود	تشريحی، پوښتنه او ځواب، ډله ايز کار	
۴ - د لوست مرستندويه توکي	چارتونه، تباشير، تخته،	
۵ - د ارزونې طريقې	سوال او ځواب، شفاهی	
۶ - په ټولګی کې تدريسي فعاليت او زده کړه	**لومړنی فعاليت:**	وخت
	سلام اچول، د احوال پوښتنه، د حاضری اخيستل، د کارخانګی ليدل، د تير لوست پوښتنه او نوی لوست ته اړيکه ورکول.	۵
	د انګيزی رامنځته کول : انګيزه يی پوښته مطرح کړی؛ د بېلګی په توګه: - ستاسی په فکر يو پاک کور او پاک چاپيريال کومې ځانګرتياوې لري؟ - ستاسی په فکر کوم شيان د کور او چاپيريال د ککړتيا لامل کيږي؟	۵

وخت	د زده کوونکي فعالیت	د ښوونکی فعالیت
۳۵	زده کوونکي په لومړنیو فعالیتونو کې برخه اخلي او انګیزوي پوښتنو ته ځوابونه ورکوي. ـــ د اړوند لوست انځورونه په ځیر سره ګوري او خپل نظرونه وړاندې کوي. ـــ د هرې دلې زده کوونکي د ښوونکي د لارښوونې لاندې فعالیت تر سره کوي. ـــ د لوست متن په چوپه خوله لولي او ستونزمن ټکي ځان سره یادداشت کوي. ـــ د ښوونکي تشریح ته غوږ نیسي او خپلې ستونزې حلوي. ـــ د لوست لنډیز ته پام کوي. د ارزونې د پوښتنو په ځوابولو سره لوست تحکیموي. ـــ په پاک کور او چاپیریال کې میکروبونه وده نه کوي ـــ د منظمو او پاکو کورونو انګړ کې باید په مناسبو ځایونو کې زینتي ونې کینول شي. چرګان او اهلی حیوانات چې د میکروبونو خپریدونکي دي باید له کورونو څخه لرې په یوه مناسب ځای کې وساتل شي. ـــ خځلې او چټلې او بیکاره موادې هیڅکله د حویلۍ او کوڅو پر مخ ونه غورځول شي، باید په یو مناسب ځای کی د کور څخه بهر ښخ او یا وسوزول شي. ـــ د کورنۍ دندې موضوع یادداشت کوي او سرته یې رسوي.	ښاغلی ښوونکی د لومړنیو فعالیتونو د سرته رسولو څخه وروسته انګیزوی پوښتنه مطرح کړئ او د زده کوونکو د ځوابونو له منځه د لوست سرلیک پیدا او د تختې پر مخ ولیکئ ـــ د زده کوونکو پام د اړونده لوست انځورونو ته واړوئ ترڅو خپل نظرونه وړاندې کړي. ـــ زده کوونکي په دوو ډلو وویشئ او د درسی کتاب فعالیت ورباندې اجرا کړئ. ـــ له زده کوونکو څخه وغواړئ چې د لوست متن په چوپه خوله ولولي او تاسی د وخت څخه په ګټه اخیستو د لوست اساسي ټکي د تختې پر مخ ولیکئ. ـــ د اساسي ټکو څخه پر ګټه اخیستو سره لوست تشریح کړئ. ـــ لوست لنډ او راټول کړئ. د زده کوونکو د ارزونې او د لوست د تحکیم په خاطر د لوست د پای پوښتنې مطرح کړئ. ۱. په روغتیا باندې د کور او چاپیریال پاکوالی ولې مهم دي؟ ۲. څرنګه کور او چاپیریال پاک ساتلی شو؟ ۳. په ډله ایز ژوند کې پاک او ستره کالي څه رول لري؟ کورنۍ دنده: زده کوونکو ته د کورنۍ دنده ورکړی د مثال په ډول: د کور، کوڅې او ښار د چاپیریال د روغتیا ساتنې په هکله خپلو والدینو سره په مشوره درې کرښې ولیکئ.

دښوونکی لپاره اضافی معلومات: کور او چاپیریال هغه ځای دی چې زموږ زیات عمر په هغه ځای کې تیریږي او ژوند پکښې کوو. د کور د توکو د فرش، لوخي، د خوب بسترې، معیشتی مواد او د هغه شاوخوا چاپیریال د ګلانو باغچی او آب و هوا په ګډون چې موږ د هغوی څخه ګټه اخلو نو لازمه ده چې د هغوی په پاکوالی او ساتنه کې زیار وباسو او کوښښ وکړو ترڅو د روغو او خوشحاله انسانانو څخه واوسو. په کور او چاپیریال کې د یوې شنې برخی منځته راوړل نه یوازې د چاپیریال د ښکلا لامل ګرځي آن د تنفس لپاره هوا پاکه او تازه ساتي.

د اووم څپرکي د تدريس د لارښود پلان

د څپرکي موضوع: ناوغې

۱- د تدريس وخت: څلور درسی ساعتونه

شميره	د لوست مطلبونه	د تدريس وخت
		اساعت درسی
۱	ناروغې او لاملونه يې	۱ // //
۲	د ناروغيو ليږدونکي	۱ // //
۳	د ناروغيو د ليږ د مخنيوی	۱ // //
۴	HIV /AIDSايدز	۱ // //

۲- د څپرکي ښوونيز موخې :

- ناروغی او د هغوی لاملونه وپيژني.
- د ناروغيو له ليږد څخه مخنيوی وکړای شي.
- د ناروغيو د ليږدونکو دپيژندلو اهميت درک کړي.

۳- په دی څپرکي کې ګران ښوونکي کولای شي چي د لاندې طريقو څخه ګټه واخلی.

تشريحی، توضيحی، سوال او ځواب، ډله ايز کار، نمايشی

د لومړی لوست د تدریس لارښود پلان

د تدریس وخت: یو درسی ساعت

مطلبونه	د مطلبونو شرحه	
۱ - د لوست موضوع	ناورغی او لاملونه یي	
۲ - ښوونیزې موخې پوهنیز، مهارتی او ذهنیتې	له زده کوونکو څخه هیله کیږی چه د لوست په پای کې لاندی موخو ته ورسیږي. - د ناروغیو عاملونه وپیژني. - د ناروغۍ حالت له روغ حالت څخه توپیر کړای شي. - د ناروغیو له عاملونو د پیژندلو اهمیت درک کړی.	
۳ - د تدریس میتود	تشریحی، پوښتنه او ځواب، ډله ایز کار	
۴ - د لوست مرستندویه توکي	چارتونه، تباشیر، تخته،	
۵ - د ارزونې طریقې	سوال او ځواب، شفاهی	
۶ - په ټولګی کې تدریسي فعالیت او زده کړه	**لومړنی فعالیت:**	وخت
	سلام اچول، د احوال پوښتنه، د حاضری اخیستل، د کارخانګی لیدل، د تیر لوست پوښتنه او نوی لوست ته اړیکه ورکول.	۵
	د انګیزی رامنځته کول : انګیزه یی پوښته مطرح کړی؛ د بېلګی په توګه: - ستاسی په نظر ناروغۍ د انسان د ژوند په فعالیتونو کې څه بدلون رامنځته کوي؟	۵

د ښوونکی فعالیت	د زده کوونکي فعالیت	وخت
ښاغلی ښوونکی د لومړنیو فعالیتونو د سرته رسولو څخه وروسته انګیزوی پوښتنه مطرح کړئ.او د زده کوونکو د ځوابونو له منځه د لوست سرلیک د تختې پر مخ ولیکئ. ـــ له زده کوونکو څخه وغواړئ چې د اړونده لوست انځورونه په ځیر سره وګوري. ـــ زده کوونکي په دوو ډلو وویشی تر څو د اړونده لوست فعالیت سرته ورسوي ـــ له زده کوونکو څخه وغواړئ چی د لوست متن په چوپه خوله ولولي او تاسی د وخت څخه په ګټه اخیستو د لوست اساسی ټکي د تختې پر مخ ولیکئ. ـــ د لوست د اساسی ټکو او له انځورنو څخه پر ګټه اخیستلو لوست د سوال او ځواب په میتود تشریح کړئ. د زده کوونکو د ارزونې او د لوست د تحکیم په خاطر د لوست د پای پوښتنې مطرح کړئ. ۱ ـــ د ناروغیو د څو ډولونو نومونه واخلئ؟ ۲ - کوم شیان د انسان د ناروغۍ سبب کیږي؟ ۳ - ناروغۍ په کوم ډول روغواو سالمو کسانو ته لیږدول کیږي؟ کورنۍ دنده: زده کوونکو ته کورنۍ دنده ورکړئ: د ناروغیو د لیږدونکو نومونه واخلئ او هم ولیکئ چې انسان ولې او څرنګه ناروغه کیږی؟	زده کوونکي په لومړنیو فعالیتونو کې برخه اخلي او انګیزوي پوښتنو ته ځوابونه ورکوي. ـــ د اړوند لوست انځورونه په ځیر سره ګوري او خپل نظرونه وړاندې کوي. ـــ د ښوونکی د لارښوونې لاندې فعالیت تر سره کوي. ـــ د لوست متن په چوپه خوله لولي او ستونزمن ټکي ځان سره یادداشت کوي. ـــ د ښوونکی تشریح ته غوږ نیسي او د سوال او ځواب په ډول د لوست په تشریح کې برخه اخلي. ـــ د لوست لنډیز ته پام کوي پوښتنو ته ځوابونه ورکوی او د صحیح ځوابونو په ورکولو سره لوست تحکیموي. ۱ - د ناروغي ډولونه لکه: والګی، نسناتی او پیچش، غذایی تسممونه کانګي، وچکی، کولرا(طاعون)، ملاریا، لشمانیا (کالدانې) د هضمی سیستم چینحی او نور ۲ - د انسان د ناروغتیا سبب د میکروبونو خپریدل، د ویتامینونو کموالی، غیر متوازن خوړو او د چاپیریال ځینی عوامل دي. ۳ - د میکربونو خپریدل د ناروغ کس نه روغ کس ته او د ناروغ د لوښو څخه ګټه اخیستل. ـــ د کورنۍ دندې موضوع یادداشت کوي.	۳۵

۸- **دښوونکی لپاره اضافی معلومات :**د بدن پر پوستکي، په خوله، کلمو او نورو برخو همدارنګه په اوبو، خاوره او بلپایه د نړۍ په هره برخه کې واړه زره بینی موجودات شته دي چه بې له مایکروسکوپ څخه نه لیدل کیږي. دغه موجودات د میکروبونو په نامه هم یادیږي چې زیاتره په انسانانو او حیواناتو کې د ناروغي د منځ ته راتلو سبب کیږي. دغه میکروبونه د چټلو اوبو خوړو او کالیو په واسطه انسانانو او حیواناتو ته لیږدول کیږي. په صابون او پاکو اوبو د لاسونو منځل د هغو ناروغیو په مخنیوی کې چې د نس ناستی لامل کیږي ډېر اړین او مهم دی. په تېره بیاد د طبیعی پیښو لکه: سیلاو، زلزلې اووچ کالۍ په وخت کې روغتیایی ټکي ته ډېره زیاته پاملرنه وکړو ځکه چی په داسې حالا توکې پاکې اوبه او پوره غذایی مواد د ګټې اخستنی لپاره نه پاتې کیږي او د ناروغیو د خپریدولو زمینه ډېره مساعد وی.

د دوهم لوست د تدریس لارښود پلان

د تدریس وخت: یو درسي ساعت

<table>
<tr><th>مطلبونه</th><th colspan="2">د مطلبونو شرحه</th></tr>
<tr><td>۱- د لوست موضوع</td><td colspan="2">د ناروغی لیږدونکي</td></tr>
<tr><td>۲- ښوونیزې موخې
پوهنیز، مهارتی او ذهنیتې</td><td colspan="2">له زده کوونکو څخه هیله کیږی چه د لوست په پای کې لاندی موخو ته ورسیږي:
- د ناروغیو لیږدونکي وپیژني.
- د ناروغیو د خپریدو څرنګوالی بیان کړای شي.
- د ناروغیو د لیږدونکو د پیژندلو اهمیت درک کړي.</td></tr>
<tr><td>۳- د تدریس میتود</td><td colspan="2">تشریحی، پوښتنه او ځواب، ډله ایز کار</td></tr>
<tr><td>۴- د لوست مرستندویه توکي</td><td colspan="2">چارتونه، تباشیر، تخته،</td></tr>
<tr><td>۵- د ارزونې طریقې</td><td colspan="2">سوال او ځواب، شفاهی</td></tr>
<tr><td rowspan="3">٦- په ټولګی کې تدریسي فعالیت او زده کړه</td><td>لومړنی فعالیت:</td><td>وخت</td></tr>
<tr><td>سلام اچول، د احوال پوښتنه، د حاضری اخیستل، د کارخانګی لیدل، د تیر لوست پوښتنه او نوی لوست ته اړیکه ورکول.</td><td>۵</td></tr>
<tr><td>د انګیزی رامنځته کول : انګیزه یې پوښته مطرح کړی؛ د بېلګی په توګه:
- ستاسی په نظر ناروغي په څه ډول نورو ته لیږدول کیږي؟</td><td>۵</td></tr>
</table>

د ښوونکي فعالیت	د زده کوونکي فعالیت	وخت
ښاغلی ښوونکی د لومړنیو فعالیتونو د سرته رسولو څخه وروسته انګیزوی پوښتنه مطرح کړئ او د زده کوونکو د ځوابونو څخه د لوست سرلیک د تختې پر مخ ولیکئ. ـــ د زده کوونکو پام د لوست انځورونو ته واړوئ ـــ زده کوونکي په درې ډلو وویشی تر څو د اړونده لوست فعالیت سرته ورسوي ـــ څو زده کوونکو ته دنده ورکړئ چه د لوست متن په لوړ غږ په وار سره ولولي او تاسی د وخت څخه په ګټه اخیستو د لوست اساسي ټکي د تختې پر مخ ولیکئ. ـــ د اساسي ټکو څخه پر ګټه اخیستلو لوست تشریح کړئ. ـــ لوست لنډ او راټول کړئ. د زده کوونکو د ارزونې او د لوست د تحکیم په خاطر د لوست د پای پوښتنې مطرح کړئ. ۱ – کوم ډول ناروغي په مستقیم توګه خپریږي؟ ۲ - کوم ډول ناروغي په غیر مستقیم توګه خپریږي؟ ۳ - د ناروغیو د لیږدونکو نومونه واخلئ؟ کورنۍ دنده: زده کوونکو ته کورنۍ دنده ورکړئ د مثال په ډول: په خپلو کتابچو کې د ناروغیو د لیږدونکو په هکله څو کرښې ولیکئ.	زده کوونکي په لومړنیو فعالیتونو کې برخه اخلي او انګیزوي پوښتنو ته ځوابونه ورکوي او نوی لوست ته متوجه کیږي. ـــ د اړوند لوست انځورونه په ځیر سره ګوري او خپل نظرونه وړاندې کوي. ـــ د ښوونکی د لارښوونې لاندې فعالیت تر سره کوي. ـــ څو زده کوونکي د لوست متن په وار سره په لوړ غږ لولي او نور ورته غوږ نیسی او خپلې ستونزې ځان سره یادداشت کوي. ـــ د ښوونکی تشریح ته غوږ نیسي او د خپلو ستونزو پوښتنې مطرح کوي. ـــ د لوست لنډیز ته پام کوي. پوښتنو ته ځوابونه ورکوی او د صحیح ځوابونو په ورکولو سره لوست تحکیموي. - والګی، توبرکلوز او نور... - ملاریا، لشمانیا (کالدانی) او نور... - هوا، اوبه، خواړه، حشرې، مچان، غوماشي، موږک، کټمل، وروه، سپږه... ـــ د کورنۍ دندې موضوع یادداشت کوي.	۳۵

دښوونکی لپاره اضافی معلومات : ځینی ناروغۍ لکه سرطان، د زړه ناروغي له یوه سړی څخه بل سړی ته نه انتقالیږي چي د غیر ساری ناروغیو په نامه یادیږي. خو ځینی ناروغی شته چه له یوه سړي څخه بل سړی ته انتقالیږي چه د ساري ناروغیو په نامه یادیږي. مکروبونه معمولاً په څو ډوله لیږدول کیږي. د چټلو اوبو او غذا په واسطه او هم به ډله ایز ډول د یو زیاد شمیر خلکو د ناروغه کیدو سبب کیږي چې د اپیدیمی په نامه یادیږي. چې معمولاً د غایطه موادو په واسطه له چتلو شویو اوبو د څښلو له کبله پیدا کیږي لکه کولرا...

د دریم لوست د تدریس لارښود پلان

د تدریس وخت: یو درسی ساعت

<table>
<tr><td>مطلبونه</td><td colspan="2">د مطلبونو شرحه</td></tr>
<tr><td>۱- د لوست موضوع</td><td colspan="2">د ناروغی د لیږدیدو مخنیوي</td></tr>
<tr><td>۲- ښوونیزې موخې
پوهنیز، مهارتی او ذهنیتي</td><td colspan="2">له زده کوونکو څخه هیله کیږی چه د لوست په پای کې لاندی موخو ته ورسیږي:
- د ناروغی د مخنیوي په لارو چارو وپوهیږي.
- د شخصی او چاپیریال د روغتیا ساتنه وکړای شي.
- د ناروغیو د مخنیوي لپاره د واکسینونو اهمیت درک کړی.</td></tr>
<tr><td>۳- د تدریس میتود</td><td colspan="2">تشریحی، پوښتنه او ځواب، ډله ایز کار</td></tr>
<tr><td>۴- د لوست مرستندویه توکي</td><td colspan="2">چارتونه، تباشیر، تخته،</td></tr>
<tr><td>۵- د ارزونې طریقې</td><td colspan="2">سوال او ځواب، شفاهی</td></tr>
<tr><td rowspan="3">۶- په ټولګی کې تدریسي فعالیت او زده کړه</td><td>لومړنی فعالیت:</td><td>وخت</td></tr>
<tr><td>سلام اچول، د احوال پوښتنه، د حاضری اخیستل، د کارخانګی لیدل، د تیر لوست پوښتنه او نوی لوست ته اړیکه ورکول.</td><td>۵</td></tr>
<tr><td>د انګیزی رامنځته کول : انګیزه یی پوښته مطرح کړی؛ د بېلګی په توګه:
- ستاسی په فکر په څه ډول د ناروغیو د خپریدو څخه مخنیوی وکړو؟</td><td>۵</td></tr>
</table>

د ښوونکی فعالیت	د زده کوونکي فعالیت	وخت
ښاغلی ښوونکی د لومړنیو فعالیتونو د سرته رسولو څخه وروسته انګیزوی پوښتنه مطرح کړئ او د زده کوونکو د ځوابونو څخه د لوست سرلیک د تختې پر مخ ولیکئ. ــ د زده کوونکو پام د لوست انځورونو ته واړوئ. ــ زده کوونکي په دوو ډلو وویشئ تر څو د اړونده لوست فعالیت سرته ورسوي. ــ څو زده کوونکو ته ړنده ورکړې چه د لوست متن په چوپه خوله ولولي او تاسی د وخت څخه په ګته اخیستو د لوست اساسي ټکي د تختې پر مخ ولیکئ. ــ د اساسي ټکو څخه پر ګته اخیستلو لوست تشریح کړئ. ــ لوست لنډ او راټول کړئ. د زده کوونکو د ارزونې او د لوست د تحکیم په خاطر د لوست د پای پوښتنې مطرح کړئ. ۱ – کوم شیان د ناوغیو د خپریدو سبب کیږي؟ ۲- په ناروغیو د اخته کیدو او لیږدونې مخنیوی څنګه کولای شو؟ ۳- د ناروغیو د مخنیوي لپاره د حفظ الصحې مراعاتول څه اهمیت لري؟ کورنۍ دنده: زده کوونکو ته کورنۍ دنده ورکړئ د مثال په ډول: د کورنۍ د غړو نظرونه د ناروغیو د خپریدو د مخنیوي په هکله په څو کرښوکې ولیکي.	زده کوونکي په لومړنیو فعالیتونو کې برخه اخلي او انګیزوې پوښتنو ته ځوابونه ورکوي. ــ د اړوند لوست انځورونو په ځیر سره ګوري او په هکله یې تبصره کوي. ــ د ښوونکي د لارښوونې لاندې فعالیت تر سره کوي. ــ د لوست متن په چوپه خوله لولي او ستونزمن ټکي یې یادداشت کوي. ــ د ښوونکی تشریح ته غوږ نیسي او فعاله ونډه پکی اخلي. ــ د لوست لنډیز ته پوره پام کوي. پوښتنو ته ځوابونه ورکوی او لوست تحکیموي. ــ د بدن پاکوالی او حفظ الصحه مراعاتول په ناروغیو اخته کیدو د مخنیوي سبب کیږي، همدارنګه پاک خواړه او پاکي اوبه په ناروغیو د اخته کیدو او لیږدیدو مخه نیسی - ناپاکه اوبه، ناپاکه خواړه، موږګان، مچان، غوماشي اونور.. - د موږ ګانو، مچانو، سورخولي او نورو حشرو د زیاتیدو مخه باید د دوا پاشۍ په وسیله ونیول شي، په ساری ناروغیو باندې له اخته کسانو او د هغوی د پاتي شونو غذا څخه ځان وساتو، ماشومان د ناروغیو په وړانده واکسین کړو. ــ د کورنی دندې موضوع یادداشت کوي.	۳۵

دښوونکي لپاره اضافي معلومات : هغه څوک چې د ناروغۍ تولیدونکي سره په تماس کې وي د ناروغه کیدو امکان یي ډېر دی. په ناوغۍ باندې اخته کیدو د مخنیوی میتودونه (لارې) چاری. شخصی او محیطی حفظ الصحه، مناسبه غذا، پاکی اوبه، د غذا خوړلو له پاکو لوښو څخه ګټه اخیستل، په ساري ناوغۍ له اخته کسانو څخه لیري والی. او داسی نور. همدارنګه واکسین کول په ناورغي د اخته کیدو د مخنیوي سمه لاره ده. د ناروغه کیدو په وخت کې ډاکټر ته مراجعه وکړئ.

د څلورم لوست د تدریس لاربنود پلان

د تدریس وخت: یو درسي ساعت

<table>
<tr><td>مطلبونه</td><td colspan="2">د مطلبونو شرحه</td></tr>
<tr><td>۱- د لوست موضوع</td><td colspan="2">ایډز</td></tr>
<tr><td>۲- ښوونیزې موخې پوهنیز، مهارتي او ذهنیتې</td><td colspan="2">له زده کوونکو څخه هیله کیږي چه د لوست په پای کې لاندې موخو ته ورسیږي.
- د ایډز ناورغۍ او د هغې زیانونه وپیژني.
- په ایډز ناوغۍ اخته کیدو د مخنیوي طریقې بیان کړای شي.
- د بدن د سلامتۍ په وړاندې د مسؤلیت احساس وکړي.</td></tr>
<tr><td>۳- د تدریس میتود</td><td colspan="2">تشریحي، پوښتنه او ځواب، ډله ایز کار</td></tr>
<tr><td>۴- د لوست مرستندویه توکي</td><td colspan="2">چارتونه، تباشیر، تخته،</td></tr>
<tr><td>۵- د ارزونې طریقې</td><td colspan="2">سوال او ځواب، شفاهي</td></tr>
<tr><td rowspan="3">۶- په ټولګي کې تدریسي فعالیت او زده کړه</td><td>لومړني فعالیت:</td><td>وخت</td></tr>
<tr><td>سلام اچول، د احوال پوښتنه، د حاضرۍ اخیستل، د کارخانګي لیدل، د تیر لوست پوښتنه او نوي لوست ته اړیکه ورکول.</td><td>۵</td></tr>
<tr><td>د انګیزې رامنځته کول : انګیزه یي پوښته مطرح کړي؛ د بېلګې په توګه:
- ستاسي په نظر ایډز څه ډول ناروغي ده.؟</td><td>۵</td></tr>
</table>

د ښوونکی فعالیت	د زده کوونکي فعالیت	وخت
ښاغلی ښوونکی د لومړنیو فعالیتونو د سرته رسولو څخه وروسته انګیزوی پوښتنه مطرح کړئ او د زده کوونکو د ځوابونو څخه د لوست سرلیک د تختې پر مخ ولیکئ. ـــ د زده کوونکو پام د لوست انځوررونو ته واړوئ. ـــ زده کوونکي په دوو ډلو وویشئ او د اړونده لوست د فعالیت سرته رسولو کې له هغوی سره مرسته وکړئ ـــ زده کوونکو ته دنده ورکړئ چه د لوست متن په چوپه خوله ولولي او تاسی د وخت څخه په ګټه اخیستو د لوست اساسي ټکي د تختې پر مخ ولیکئ. ـــ لوست د سوال او ځواب په ډول تشریح کړئ. ـــ لوست لنډ او راټول او ستونزمنې کملې توضح کړئ. د زده کوونکو د ارزونې او د لوست د تحکیم په خاطر د لوست د پای پوښتنې مطرح کړئ. ۱ ـــ ایډز څه ډول ناروغي ده؟ ۲- څه ډول د ایډز ناروغۍ لیږدول کیږي؟ ۳- د ایډز ناروغي انسان ته څه ډول زیان رسوي؟ ۴- څه ډول ددې وژونکي ناروغۍ له لیږدیدو څخه مخنیوی کولای شو؟ کورنۍ دنده: زده کوونکو ته د کورنۍ دنده ورکړئ د مثال په ډول: د ایډز ناروغۍ او د هغې د لیږد د څرنګوالي په هکله د کورنۍ له غوړه سره سلا مشوره وکړئ او نظرونه یې په خپلو کتابچو ولیکي.	زده کوونکي په لومړنیو فعالیتونو کې برخه اخلي او انګیزوې پوښتنو ته ځوابونه ورکوي. ـــ د اړوند لوست انځورونه په ځیر سره ګوري او په هکله یی تبصره کوي. ـــ فعالیت د ښوونکی د لارښوونې لاندې تر سره کوي. ـــ د ښوونکی تشریح ته غوږ نیسي او خپلی ستونزې یادداشت کوي. ـــ د لوست لنډیز ته په ښه توګه پام کوي. ـــ پوښتنو ته ځواب ورکوي او لوست تحکیموي. ۱- ایډز یوه خطرناکه او وژونکی ناروغي ده چې د انسان د وجود مقاومت کموي چې په هر ډول ناروغۍ او میکروب اخته کیږي. ۲- د ناروغ څخه د پیچکارۍ دستنې په وسیله روغ سړي ته او د سلمان (نایي) د ککړې چړې په وسیله لیږدول کیږي. ۳- د انسان د بدن مقاومت کموي او ورځ په ورځ یي کمزوری کوي چې په هر ډول ناروغی او میکروب باندې اخته کیدای شي. ۴- باید د پیچکارۍ د نوې ستن څخه ګټه واخلو، د سرد خریلو لپاره د نوې چړې څخه کار واخلو. که چیرې مور ایډز ولري باید خپل ماشومانو ته شیدی ورنه کړي. ـــ د کورنی دندې موضوع یادداشت کوي.	۳۵

دښوونکی لپاره اضافی معلومات : د ایډز ناروغۍ په ۱۹۸۰ کال کې وپیژندل شوه چه تر اوسه پورې سل میلیونه خلک پرې اخته دي. چې ۲۰ میلیون یي له منځه تللی. بدن ته د ایډز د میکروب له داخلیدو څخه د هغې د نښو نښانو د معلومیدو پورې ښایي له څو ورځو څخه تر کلونو پورې وخت ونیسي. څرنګه چې په دغه وخت کې سړی ناورغه نه ښکاري، بلکه د ایډز د ناورغۍ وایروس لیږدولای شي.

د اتم څپرکي د تدریس د لارښود پلان

د څپرکي موضوع: لومړنی مرستې

۱- د تدریس وخت: ۴ درسی ساعتونه

شمیره	د لوست مطلبونه	د تدریس وخت
		اساعت درسی
۱	لومړنی مرستې څه شی دي ؟	۱ // //
۲	ټپي کیدل	۱ // //
۳	سوځیدل	۱ // //
۴	د هډوکی ماتیدل	۱ // //
۵	ضربه د هډوکو راوتل او بی ځایه کیدل	۱ // //
٦	د مار چیچل	۱ // //

۲- د څپرکي ښوونیز موخې :

- زده کوونکي باید د ټپي کیدو، سوځېدو، د هډوکي د ماتیدو او مار چیچلو په هکله په لمړنیو مرستو و پوهیږي.
- د ټپي کیدو، سوځیدو، د هډوکي د ماتیدو او مار چیچلو په هکله دلمړنیو مرستو طریقې بیان او عملی کړای شي.
- د ټپي کیدو، سوځیدو، د هډوکي د ماتیدو او مار چیچلو په هکله دلمړنیو مرستو په طریقو د پوهیدلو اهمیت درک کړي.

۳- په دی څپرکي کې ګران ښوونکي کولای شي چي د لاندې طریقو څخه ګټه واخلي.

تشریحی، توضیحی، سوال او ځواب، ډله ایز کار، نمایشی

د لمړی لوست د تدریس لارښود پلان

د تدریس وخت: یو درسی ساعت

مطلبونه	د مطلبونو شرحه	
۱- د لوست موضوع	لومړنی مرستې څه شی دي ؟	
۲- ښوونیزې موخې پوهنیز، مهارتی او ذهنیتې	له زده کوونکو څخه هیله کیږی چه د لوست په پای کې لاندی موخو ته ورسیږي: - لمړني مرستې وپیژني. - د اړو کسانو سره د لومړنیو مرسته کولو توان پیدا کړي. - د لمړنیو مرستو اهمیت درک کړي.	
۳- د تدریس میتود	تشریحی، پوښتنه او ځواب، ډله ایز کار	
۴- د لوست مرستندویه توکي	چارتونه، تباشیر، تخته،	
۵- د ارزونې طریقې	سوال او ځواب، شفاهی	
٦- په ټولګی کې تدریسي فعالیت او زده کړه	**لومړنی فعالیت:**	وخت
	سلام اچول، د احوال پوښتنه، د حاضری اخیستل، د کارخانګی لیدل، د تیر لوست پوښتنه او نوی لوست ته اړیکه ورکول.	۵
	د انګیزی رامنځته کول : انګیزه یی پوښتنه مطرح کړی؛ د بېلګی په توګه: - ستاسی په نظر لومړني مرسته کومې مرستې دي؟ - د لمړنیو مرستو د اهمیت په هکله څه پوهیږي؟	۵

د ښوونکی فعالیت	د زده کوونکي فعالیت	وخت
ښاغلی ښوونکی د لومړنیو فعالیتونو د سرته رسولو څخه وروسته انگیزوی پوښتنې مطرح کړئ او د زده کوونکو د ځوابونو څخه د لوست سرلیک د تختې پر مخ ولیکئ. ـــ د زده کوونکو پام د لوست انځورونو ته واړوئ. ـــ زده کوونکي په دوو ډلو وویشئ تر څو د اړونده لوست فعالیت اجرا کړي. ـــ څو زده کوونکو ته دنده ورکړئ چې په وار سره د لوست متن په لوړ غږ ولولي او تاسی د وخت څخه په گټه اخیستو د لوست اساسي ټکي د تختې پر مخ ولیکئ. ـــ له موجوده موادو او اساسي ټکو څخه په گټه اخیستو سره لوست تشریح کړئ. ـــ لوست لنډ او راټول کړئ. د زده کوونکو د ارزونې او د لوست د تحکیم په خاطر د لوست د پای پوښتنې مطرح کړئ. ۱ – لومړنیو مرستو ته څه وخت اړتیا پیدا کیږي؟ ۲ - د لومړنیو مرستو څخه د کار اخیستنې پوهه څه گټه لري؟ کورنۍ دنده: د لومړني مرستې د اهمیت په هکله څو کرښې ولیکئ.	زده کوونکي په لومړنیو فعالیتونو کې برخه اخلي او انگیزوې پوښتنو ته ځوابونه ورکوي. ـــ د اړوند لوست انځورونه په ځیر سره گوري او په هکله یی تبصره کوي. ـــ په دوو ډلو وویشل کیږي او د درسی کتاب فعالیت د ښوونکی د لارښوونې لاندې تر سره کوي. ـــ زده کوونکي د لوست متن په لوړ غږ لولي او نور په ځیر سره ورته غوږ نیسی. ـــ د ښوونکی تشریح ته غوږ نیسي او خپلې ستونزې حلوي. ـــ د لوست لنډیز ته پام کوي. ـــ پوښتنو ته ځوابونه ورکوي او په بحث کولو سره لوست تحکیموي. - لومړني مرستې هغه وخت تر سره کیږي چې له نا څاپه طبیعی پیښو لکه زلزلې، سیلابونو، اور لگیدل او یا له موتر سره ټکر، سوځیدل، مار چیچل، په اوبو کې ډوبیدل او نورو حالتونو سره مخامخ شو. - زیانمن کس ته عاجل مرسته رسولی شو او هم د لومړنۍ مرستې د سامان او ټوکو څخه گټه اخیستلای شو. ـــ د کورنی دندې موضوع یادداشت کوي.	۳۵

دښوونکی لپاره اضافی معلومات : لمړني مرستې: هغه بیړني مرستې دي چه د کومې نابېره پیښې لکه د ټپی کیدل، ترافیکی پیښې، سوځیدلو، د هډوکي د ماتیدلو او مار چیچلو یا کومې بلې طبیعی پیښو لکه سیلاوونواو زلزلې په وخت کې تر سره کیږي. تر څو روغتون ته د رسولو نه مخکې د ناورغه کس د بی هوشۍ او له حد څخه زیاتې وینې د ضایع کیدو څخه مخه ونیول شي. ددی لپاره چې د ناوغه کس سره مو لازمه مرسته کړې وي، ضرور ده چه د لومړنیو مرستو په هکله وپوهیږو او په داسی پیښو کې یې عملي او خپل ځان څخه مهارت وښیو. تر څو د لړو صحي او یا په لاس کې د شته مواد و څخه د سرې د ژغورنې لپاره په اعظمی ډول گټه پورته کړو.
د ناڅاپي پیښې په وخت کې داکتر او یا نرس د پیښې په ځای کې شتون نلري. نو کله چی لومړنی کس ټپي شخص وینې باید هغه سره مرسته وکړي چی هغه ته لومړني مرسته کوونکی ویل کیږي.

د دوهم لوست د تدریس لارښود پلان

د تدریس وخت: یو درسي ساعت

مطلبونه	د مطلبونو شرحه	
۱- د لوست موضوع	ټیپي کیدل	
۲- ښوونیزې موخې پوهنیز، مهارتي او ذهنیتي	له زده کوونکو څخه هیله کیږي چه د لوست په پای کې لاندې موخو ته ورسیږي: - وپوهیږي چې له یو ټیپي کس سره څرنګه مرسته وشي. - په ټیپي شوي کس باندې لمړنۍ مرستې عملي کړای شي. - ټیپي کس ته د لومړنیو مرستو د رسولو اهمیت درک کړي.	
۳- د تدریس میتود	تشریحي، پوښتنه او ځواب، ډله ایز کار	
۴- د لوست مرستندویه توکي	چارتونه، تباشیر، تخته،	
۵- د ارزونې طریقې	سوال او ځواب، شفاهي	
۶- په ټولګي کې تدریسي فعالیت او زده کړه	**لومړنی فعالیت:**	وخت
	سلام اچول، د احوال پوښتنه، د حاضری اخیستل، د کارخانګی لیدل، د تیر لوست پوښتنه او نوی لوست ته اړیکه ورکول.	۵
	د انګیزې رامنځته کول : انګیزه یې پوښته مطرح کړی؛ د بېلګی په توګه: - که چیرته د یو کس غړی ټیپي شي، اودوینې بهېدل هم زیات وي، ددې پیښې لپاره لمړنۍ مرستې څرنګه کارول کیږي.	۵

د ښوونکی فعالیت	د زده کوونکي فعالیت	وخت
ښاغلی ښوونکی د لومړنیو فعالیتونو د سرته رسولو څخه وروسته انګیزوی پوښتنه مطرح کړئ او د زده کوونکو د ځوابونو څخه د لوست سرلیک د تختې پر مخ ولیکئ. ــ د زده کوونکو پام د لوست انځوررونو ته واړوئ. ــ زده کوونکي په دوو ډلو وویشئ تر څو د اړونده لوست فعالیت اجرا کړي. ــ زده کوونکو ته دنده ورکړی چه د لوست متن په چوپه خوله ولولي او تاسی د وخت څخه په ګته اخیستو د لوست اساسي ټکي د تختې پر مخ ولیکئ. ــ د چارت او لمړنیو موادو څخه په ګټه اخیستلو سره لوست تشریح کړئ. ــ لوست لنډ او راټول کړئ. د زده کوونکو د ارزونې او د لوست د تحکیم په خاطر د لوست د پای پوښتنې مطرح کړئ. ۱ – که په کومه پیښه کې یو څوک ټپی شي او د وینی بهیدنه هم زیاته وی مخکی له دي چې روغتون ته ورسول شي څه باید وکړو؟ ۲ - ټپ څه شی دی او څه ډول منځته راځي؟ کورنۍ دنده: د لومړنۍ مرستې د زده کولو د اهمیت په هکله څو کرښې ولیکئ.	زده کوونکي په لومړنیو فعالیتونو کې برخه اخلي او انګیزوي پوښتنو ته ځوابونه ورکوي او نوي لوست ته د موضوع ارتباط ورکولو ته متوجه کیږي. ــ د اړوند لوست انځوررونو په ځیر سره ګوري او له نورو ټولګیوالو سره نظرونه شریکوي. ــ زده کوونکي په خپله خوښه د ښوونکی د لارښوونې او له درسی مرستندویه موادو څخه په ګته اخیستلو سره فعالیت تمثیل او سرته رسوي. نور زده کوونکي تمثیل ته ګوري او پایله یې بیانوي ــ زده کوونکي د لوست متن په چوپه خوله لولي او مهم ټکي خپل ځان سره یادداشت کوي. ــ د ښوونکي تشریح ته غوږ نسي او هم خپلې ستونزې حلوي. ــ د لوست لنډیز ته پام کوي. ــ پوښتنو ته ځوابونه ورکوی او د ځوابونو په تکرار سره لوست تحکیموي. ټپي کس سره لومړنۍ مرستې تر سره شي ټپي شوی غړی باید جګ وساتل شي او د ټپ پر ځای یوه پاکه ټوته کیښودل شي. ــ که د بدن یو غړی ټپي یا پرې کړای شی کیدای شی ورسره جوخت کوچني او لوی رګونه هم پری شی. ــ د کورنۍ دندې موضوع یادداشت کوي.	۳۵

دښوونکی لپاره اضافی معلومات : د یوه ټپي کس سره لمړنۍ مرسته کوونکی مواد عبارت دی له انتی سیپتیک لکه : تینچر، آیودین چې د ټپي ځای د وینځلو لپاره پکار وړل کیږي. همدارنګه تورنیکیت چې یو پلن بنداژ دی د ټپ ځای پرې تړلی کیږي. په داسې ډول ټینګ وتړل شي چې د وینې د بهیدلو مخه ونیسی. تر څو ټپي شوی کس کلینیک ته له رسیدو مخکې ضایع نه شي خوپه هرو شلو دقیقوکی تورنیکیت یو ځلي خلاص کړل شي تر څو وینه روغو برخو ته جریان پیدا کړي. کله چې موږ د کومې پیښې له کبله یو ټپي کس سره مخامخ کیږو تر ټولو مهم کار چې باید ترسره کړو دادی چې هغه لویان او مشران چې زموږ شا او خوا نږدې شتون لری د پیښې څخه باخبره کړو. بیاد ټپي کس سره په ورو ورو خبرې وکړو څو شاک ته ولاړ نشي.

د دریم لوست د تدریس لارښود پلان

د تدریس وخت: یو درسی ساعت

مطلبونه	د مطلبونو شرحه	
۱ - د لوست موضوع	سوځیدل	
۲ - ښوونیزې موخې پوهنیز، مهارتی او ذهنیتي	له زده کوونکو څخه هیله کیږی چه د لوست په پای کې لاندی موخو ته ورسیږي: - د بدن د سوځیدلو په لاملونو وپوهیږي. - سوځیدلي کس سره د لومړنیو مرستو د رسولو توان و مومي. - د لومړنیو مرستو د سرته رسولو اهمیت درک کړي.	
۳ - د تدریس میتود	تشریحی، پوښتنه او ځواب، ډله ایز کار	
۴ - د لوست مرستندویه توکي	چارتونه، تباشیر، تخته،	
۵ - د ارزونې طریقې	سوال او ځواب، شفاهی	
۶ - په ټولګی کې تدریسي فعالیت او زده کړه	**لومړنی فعالیت:**	وخت
	سلام اچول، د احوال پوښتنه، د حاضری اخیستل، د کارخانګی لیدل، د تیر لوست پوښتنه او نوی لوست ته اړیکه ورکول.	۵
	د انګیزی رامنځته کول : انګیزه یی پوښته مطرح کړی؛ د بېلګی په توګه: - ستاسی په نظر کوم شیان د سوځیدلو لامل کیږي؟ - ستاسی په فکر څه ډول د سوځیدلو کس د زخمونو سره مخکې له دې چې روغتون ته ورسول شي مرسته وکړو؟	۵

د ښوونکی فعالیت	د زده کوونکي فعالیت	وخت
ښاغلی ښوونکی د لومړنیو فعالیتونو د سرته رسولو ځخه وروسته انګیزوي پوښتنه مطرح کړئ. د زده کوونکو د ځوابونو له منځه د لوست سرلیک د تختې پر مخ ولیکئ ــ د زده کوونکو پام د لوست انځورونو ته واړوي او د هغوی نظرونه وغواړئ. ــ زده کوونکي په دوه ډلو وویشئ تر څو د اړونده لوست فعالیت اجرا کړي. ــ له یوه زده کوونکي څخه وغواړئ چې د لوست متن په لوړ غږ ولولي او مهم ټکي د تختې پر مخ ولیکئ. ــ د درسی مرستندویه موادو، چارت او یادداشت شویو مهمو ټکو څخه په ګته اخیستلو سره لوست تشریح کړئ. ــ لوست لنډ او راټول کړئ. د زده کوونکو د ارزونې او د لوست د تحکیم په خاطر د لوست د پای پوښتنې مطرح کړئ. ۱ – سوځیدنه څنګه منځته راځی؟ ۲ - د سوي کس لپاره کومې لومړنۍ مرستې سرته رسولی شو؟ ۳ - څه ډول سوی ټپ پاک وساتو؟ کورنۍ دنده: د سوځیدل او هغه ته د لومړنۍ مرستې رسولو موضوع خپل مور او پلار ته قصه وکړئ او د هغوی نظرونه په خپلو کتابچو کې ولیکي.	زده کوونکي په لومړنیو فعالیتونو کې برخه اخلي او انګیزوي پوښتنو ته ځوابونه ورکوي او نوي لوست سره د موضوع ارتباط ورکولو ته متوجه کیږي. ــ د اړوند لوست انځورونه په ځیر سره ګوري او په هکله یی تبصره کوي. ــ د ښوونکی د لارښوونې مطابق سره فعالیت سرته رسوي او خپل نظرونه شریک کوي. یوه زده کوونکی د لوست متن په لوړ غږ لولي او نور په دقت غوږ نیسی او مهم ټکي یادداشت کوي. ــ د ښوونکي تشریح ته غوږ نیسی. ــ پوښتنو ته ځوابونه ورکوي او د صحیح ځوابونو په ورکولو سره لوست تحکیموي. ــ چې د انسان د بدن په کومه برخه باندې جوش اوبه او یا سره غوړي تویې شي یا د برښنا د شارټۍ او یا د اور له امله سوځیدنه منځته راځي. - د سړو اوبو بهیر او د مایعاتو ورکول لکه اوبه، شربت او نور ورته ډېره ګټه رسوي. ــ د مکروبونو ضد محلول په وسیله پریمنځل شي او وروسته د پاک بنداژ په وسیله سست وتړل شي. ــ د کورنۍ دندې موضوع یادداشت کوي او سرته یې رسوي.	۳۵

دښوونکی لپاره اضافی معلومات : هغه مهارتونه چې له کبله یې زیان رسیدلي کس سره د لمړنیو مرستو په سرته رسولو کې ترسره کیږي عبارت دي له:

۱ - د درد ضد درملو په واسطه د زیان رسیدلي ځای درد کم کړو.

۲ - ټپونه مکروبي نه کړو یعنی له غیر صحی موادو څخه ګته پورته نه کړو.

۳- د مایعاتو لکه اوبه یا شربت په ورکولو سره د ناروغ د بیهوشۍ مخه ونیسو.

۴ - د درد د کمولو او د ټپي شوی ځای د پاک ساتلو لپاره باید له سړو اوبو څخه استفاده وکړو.

د سوځېدلو د مخنیوي په خاطر باید هیڅکله د ګوګړ یا لایتر سره لوبې ونه کړو. باید د هغه چای جوش څخه چې پر منقل یا اور باندې ایښودل شوې وي لرې واوسو او هم د بریښنا مزو او ساکټونو ته لاس ورنه وړو.

د څلورم لوست د تدریس لاربنود پلان

د تدریس وخت: یو درسی ساعت

مطلبونه	د مطلبونو شرحه	وخت
۱ - د لوست موضوع	د هډوکې ماتیدنه	
۲ - ښوونیزې موخې پوهنیز، مهارتی او ذهنیتې	له زده کوونکو څخه هیله کیږی چه د لوست په پای کې لاندی موخو ته ورسیږي: - د هډوکي د ماتېدو پر علامو وپوهیږي. - د هډوکي د ماتېدو په صورت کې له لمړنیو مرستو څخه استفاده وکړای شي. - د هډوکي د ماتېدو علامې د پوهیدو اهمیت درک کړي.	
۳ - د تدریس میتود	تشریحی، پوښتنه او ځواب، ډله ایز کار	
۴ - د لوست مرستندویه توکي	چارتونه، تباشیر، تخته،	
۵ - د ارزونې طریقې	سوال او ځواب، شفاهی	
٦ - په تولگی کې تدریسي فعالیت او زده کړه	**لومړنی فعالیت:**	وخت
	سلام اچول، د احوال پوښتنه، د حاضری اخیستل، د کارخانگی لیدل، د تیر لوست پوښتنه او نوی لوست ته اړیکه ورکول.	۵
	د انگیزی رامنځته کول : انگیزه یی پوښته مطرح کړی؛ د بېلگی په توگه: - ستاسو په نظر د هډوکو ماتېدل خوږ (درد) لری یا نه؟ - څنگه وپوهیږو چې په یوه نا څاپه پیښه کې د بدن هډوکی مات شوی او یا بی ځایه شوی دی؟	۵

د ښوونکی فعالیت	د زده کوونکي فعالیت	وخت
ښاغلی ښوونکی د لومړنیو فعالیتونو د سرته رسولو څخه وروسته انګیزوی پوښتنه مطرح کړئ او د زده کوونکو د ځوابونو څخه د لوست سرلیک د تختې پر مخ ولیکئ. ـــ د زده کوونکو پام د لوست انځورونو ته واړوئ او هغوی ته موقع ورکړئ چه په خپلو کې بحث وکړي. ـــ زده کوونکي په دوو ډلو وویشئ تر څو د اړونده لوست فعالیت سر ته ورسوي. تاسې له هغوی سره مرسته او تشویق یې کړي. ـــ له یوه زده کوونکي څخه وغواړئ چې د لوست متن په چوپه خوله ولولي او تاسې له موقع څخه د ګټو اخیستلو سره د لوست اساسی ټکي د تختې پر مخ ولیکئ. ـــ د درسی مرستندویه مواد، چارت او یادداشت شویو مهمو ټکو څخه په ګټه اخیستلو سره لوست تشریح کړئ. ـــ لوست لنډ او راټول کړئ. د زده کوونکو د ارزونې او د لوست د تحکیم په خاطر د لوست د پای پوښتنې مطرح کړئ. ١ – د هډوکي د ماتیدو لپاره لومړنۍ مرستې کومې مرستې دي؟ ٢ - څنګه وپوهیږو چې د ناڅاپه پیښې له امله هډوکی مات شوی دی؟ ٣ - د مات شوي هډوکي په لومړنۍ مرسته کې لرګی او بنداژ کارول څه اهمیت لري؟ کورنۍ دنده: د هډوکي د ماتیدنې او د هغې د نښو درک کول او د هغې لپاره د لمړنیو مرستو په هکله د کورنۍ غړو سره خبرې وکړئ او خپلو کتابچو کې یې ولیکي.	زده کوونکي په لومړنیو فعالیتونو کې برخه اخلي او انګیزوي پوښتنو ته ځوابونه ورکوي. نوي لوست سره د موضوع ارتباط ورکولو ته متوجه کیږي. ـــ د اړوند لوست انځورونه په ځیر سره ګوري او په هکله یې بحث کوي. ـــ د ښوونکي د لارښوونې مطابق فعالیت سرته رسوي او خپل نظرونه شریک کوي. ـــ د لوست متن په چوپه خوله لولي او مشکل ټکي له ځان سره یادداشت کوي. ـــچارت او درسي موادو ته پام کوي او د لوست تشریح ته غوږ نیسی . ـــ د لوست لنډیز ته پام کوي. ـــ پوښتنو ته ځوابونه ورکوي او د ځوابونو په تکرار سره لوست تحکیموي. ـــ مات شوی غړی بی حرکته ساتو تر څو د وینې د بهیدو مخنیوی وشي. ماته شوي برخه کې مالوچ ږدو او دوو خواو ته یې صافه لرګینه تخته ټرو او نارو غ روغتون ته لیږدو. ـــ زیات خوږ، پرسیدل، د مات شوي غړی د بڼه بدلون د هډوکي د ماتیدو د علامو څخه دي. ـــ مات شوې برخه بی حرکته ساتی او د وینې د بهیدو څخه مخنیوی کوي. ـــ د کورنۍ دندې موضوع یادداشت کوي او سرته یې رسوي.	٣٥

دښوونکی لپاره اضافی معلومات : کوم وخت چه د بدن د هډوکي کومه برخه د حادثې له کبله ماته شي. تر ډيره حده کوښښ وشي چې ماته شوې برخه بی حرکته وساتل شي. يعنی د لرګي د دوه تختو او بنداژ په واسطه وتړل شي. د مات شوي ځای بی حرکته ساتل ناروغه کس ته لاندې ګټې لري.

۱- د عصبی رګونو د کش کيدو او فشار راوړلو څخه مخنيوی کوي.

۲- د زياتې وينې له تويیدلو څخه مخنيوی کوي.

۳- د مات شوي ځای د غوښې د خارښت مانع کيږي.

۴- درد کموي.

همدارنګه د يخ ټوته د مات شوي هډوکي پرسره کښېښودل شي چې د زياتو وينو د بهېدو او د پړسوب څخه مخنيوی کوي.

د پنځم لوست د تدریس لارښود پلان

د تدریس وخت: یو درسي ساعت

مطلبونه	د مطلبونو شرحه	وخت
۱ - د لوست موضوع	ضربه (ګوزار) د هډوکي بیځایه کیدل او راوتل	
۲ - ښوونیزې موخې پوهنیز، مهارتي او ذهنیتي	له زده کوونکو څخه هیله کیږي چه د لوست په پای کې لاندی موخو ته ورسیږي: - د هډوکو ضربه (ګوزار) راوتلو او بیځایه کیدلو په نښې پوه شي. - د هډوکو ضربه (ګوزار) راوتلو او بیځایه کیدلو په هکله لمړنۍ مرستې توپیر کړای شي. - د ګوزار او هډوکو د ماتیدو او بیځایه کیدو د علامو د پوهیدلو اهمیت درک کړي.	
۳ - د تدریس میتود	تشریحي، پوښتنه او ځواب، ډله ایز کار	
۴ - د لوست مرستندویه توکي	چارتونه، تباشیر، تخته،	
۵ - د ارزونې طریقې	سوال او ځواب، شفاهي	
۶ - په ټولګي کې د تدریس فعالیت او زده کړه	**لومړنی فعالیت:**	وخت
	سلام اچول، د احوال پوښتنه، د حاضرۍ اخیستل، د کارخانګۍ لیدل، د تیر لوست پوښتنه او نوی لوست ته اړیکه ورکول.	۵
	د انګیزې رامنځته کول : انګیزه یې پوښته مطرح کړی؛ د بېلګې په توګه: - ستاسو په نظر په کومو حالتونو کې هډوکي بې ځایه کیږي. - ستاسې په فکر که د بدن کومه برخه سخت ګوزار وخوري باید څه عمل تر سره کړو؟	۵

د ښوونکي فعالیت	د زده کوونکي فعالیت	وخت
ښاغلی ښوونکی د لومړنیو فعالیتونو د سرته رسولو څخه وروسته انګیزوی پوښتنه مطرح کړئ او د زده کوونکو د ځوابونو څخه د لوست سرلیک د تختې پر مخ ولیکئ. ــ د زده کوونکو پام د لوست انځورونو ته واړوئ چې په هکله یې خپل نظر وړاندې کړي. ــ زده کوونکي په دوو ډلو وویشی تر څو د اړونده لوست فعالیت سر ته ورسوي. ــ له زده کوونکو څخه وغواړئ چې د لوست متن په چوپه خوله ولولي او تاسی له موقع څخه په ګټه اخیستلو سره د لوست اساسي ټکي د تختې پر مخ ولیکئ. ــ د اساسی ټکو او چارت څخه په ګټه اخیستلو سره لوست تشریح کړئ. ــ لوست لنډ او راټول کړئ. د زده کوونکو د ارزونې او د لوست د تحکیم په خاطر د لوست د پای پوښتنې مطرح کړئ. ۱ – یو راوتلې هډوکی یا ضربه خوړلی ځای کومې نښې لري؟ ۲ - د هډوکي بیځایه کیدو او راوتلو لپاره د لومړني مرستې ترتیب بیان کړي؟ کورنۍ دنده: د ګوزار او د هډکو د راوتلو لپاره د لمړني مرستي رسولو په هکله څو کرښې ولکئ.	زده کوونکي په لومړنیو فعالیتونو کې برخه اخلي او انګیزوي پوښتنې ځوابوي او او بحث پري کوي. ــ د اړوند لوست انځورونه په ځیر سره ګوري او خپل اخستنه بیانوي. ــ د ښوونکي په لارښوونې او مشوره د کتاب فعالیت تمثیلوي. د خپل تمثیلی کار نتیجې یو له بل سره شریکوي. ــ د لوست متن په چوپه خوله لولي او ستونزمن ټکي له ځان سره یادداشت کوي. ــ د ښوونکي تشریح ته غوږ نیسی او خپل یادداشت شوي ستونزي حل کوي. ــ د لوست لنډیز ته پام کوي. ــ پوښتنو ته ځوابونه ورکوی. د هغې په تکرار سره لوست تحکیموي. - د زیان رسیدلې برخې تر پوټکي لاندې ځای په سور یا شین رنګ بدلیږي. په ځینې حالاتو کې د اړوند ساحې هډوکي راوتلی ښکاري چې د ضربی یا ګوزار وهل څرګندوي چي سخت درد لري. - زیانمن ځای پورته او بی حرکته ونیول شي او یو پاک توکر چی د سړو اوبو په وسیله لوند شوی وي ورباندې کېښودل شي، د راوتلي برخی په شاواخوا باندې مالوچ کېښودل شي او تود وساتل شي او نوموړې برخه ونه موښل شي. ــ د کورنۍ دندې موضوع یادداشت کوي.	۳۵

دښوونکی لپاره اضافی معلومات : د ناروغه کس سره د مرستې لپاره باید لاندې تدابیر په نظر کې ونیول شي.

- زیان رسیدلي ځای باید لوړ وساتل شي.
- په زیان رسیدلي ځای باید تر ۲۴ ساعتو پورې یو دستمال چې په یخو اوبو لوند شوي وي کیښودل شي.
- راوتلی ځای باید په مالچو وپوښل شي.
- زیان رسیدلي ځای باید د ۲۴ ساعتو په نیریدو سره د توکر په واسطه ګرم شي.
- راوتلی ځای هیڅ وخت ونه موښل شي.
- که چیرته لاس راوتلی وي باید د دستمال په واسطه غاړه کې وتړل شي.

د شپږم لوست د تدریس لارښود پلان

د تدریس وخت: یو درسي ساعت

مطلبونه	د مطلبونو شرح	
۱- د لوست موضوع	د مار چیچل	
۲- ښوونیزې موخې پوهنیز، مهارتي او ذهنیتې	له زده کوونکو څخه هیله کیږي چه د لوست په پای کې لاندې موخو ته ورسیږي: - مار چیچلې برخه او نښې یې وپیږني. - د مار چیچلې کس سره لومړنۍ مرستې وکولای شي. - د مار چیچلې کس لپاره د لمړنۍ مرستو اهمیت درک کړي.	
۳- د تدریس میتود	تشریحي، پوښتنه او ځواب، ډله ایز کار	
۴- د لوست مرستندویه توکي	چارتونه، تباشیر، تخته،	
۵- د ارزونې طریقې	سوال او ځواب، شفاهي	
۶- په ټولګي کې تدریسي فعالیت او زده کړه	**لومړنی فعالیت:**	وخت
	سلام اچول، د احوال پوښتنه، د حاضري اخیستل، د کارخانګي لیدل، د تیر لوست پوښتنه او نوي لوست ته اړیکه ورکول.	۵
	د انګیزې رامنځته کول : انګیزه یې پوښته مطرح کړي؛ د بېلګې په توګه: - ستاسې له نظره څینې خزندې ولې خطرناکې دي؟ - آیا تاسو زهر لرونکې خزندې لکه مار، غنډل، او نور لیدلي؟	۵

د ښوونکي فعالیت	د زده کوونکي فعالیت	وخت
ښاغلی ښوونکی د لومړنیو فعالیتونو د سرته رسولو څخه وروسته انګیزوی پوښتنه مطرح کړئ او ځوابونو ته له نوی لوست سره ارتباط ورکړئ او سرلیک د تختې پر مخ ولیکئ. ــ د زده کوونکو پام د لوست انځورونو ته واړوي. ــ زده کوونکي په دوو ډلو وویشئ تر څو د اړونده لوست فعالیت سر ته ورسوي. هغوی تشویق او مرسته ورسره وکړئ. ــ له زده کوونکو څخه وغواړئ چې د لوست متن په چوپه خوله ولولي او تاسی له موقع څخه په ګټه اخیستلو سره د لوست اساسي ټکي د تختې پر مخ ولیکئ. ــ له اساسی ټکو څخه په ګټه اخیستلو سره لوست د سوال او ځواب په میتود تشریح کړئ. - لوست لنډ اوراټول کړئ. د زده کوونکو د ارزونې او د لوست د تحکیم په خاطر د لوست د پای پوښتنې مطرح کړئ. ۱ – د چیچل شوي ځای نښې او علامې څنګه وپیژندل شي؟ ۲ - د کومې خزندې زهر انسان د مرګ له خطر سره مخامخ کوي؟ ۳ - د مار چیچلی کس سره لومړنۍ مرستې څه ډول تر سره کیږي؟ کورنۍ دنده: کلینیک ته له رسیدونه مخکې له چیچل شوي کس سره څه باید وشي؟ پدی هکله څو کرښې ولیکئ.	زده کوونکي په لومړنیو فعالیتونو کې برخه اخلي او انګیزوي پوښتنو ته ځوابونه ورکوي او بحث کوي. ــ د اړوند لوست انځورونه په ځیر سره ګوري او نظر وړاندی کوي. ــ د ښوونکي په لارښوونې او مشوره د کتاب فعالیت سرته رسوي. ــ د لوست متن په چوپه خوله لولي او مشکل ټکي له ځان سره یادداشت کوي. ــ د ښوونکي تشریح ته غوږ نیسی او د ستونزمنو ټکو پوښتنه کوي . ــ د لوست لنډیز ته پام کوي. ــ پوښتنو ته ځوابونه ورکوي او د ځوابونو په تکرار سره لوست تحکیموي. - په چیچل شوي ځای کې د نیښ (لشکه) د نښې بر سیره سوروالی، شین والی او پړ سوب هم لیدل کیږي. - د ځینی زهر لرونکی مارانو. د مار چیچلی ځای باید د زړه له سطحی څخه ټیټ کړای شي. چیچل شوی ځای د یو ټوکر یا دستمال په وسیله د نوموړي برخې څخه لږ پورته وتړل شي تر څو د رګونو په وسیله د زړه په لور د زهرو بهیر بند شي. چیچل شوې برخه باید دېرونه خوځول شی، که چیري له چیچل کیدو څخه دیر وخت تیر شوی نه وي، نوموړی برخه د تعقیم شوی چړې یا د ړیږې د پترۍ په وسیله د (×) په بڼه لږ څه پرې کړای شي او د خولې په واسطه زهر لرونکي وینه کش کړای شي، په دې شرط چې د کش کوونکي شخص خوله ټپي نه وي. ــ د کورنۍ دندې موضوع یادداشت کوي.	۳۵

دښوونکی لپاره اضافی معلومات : مار د خزنده ګانو له ډلو څخه دی. چیچونکی او غوښه خوړونکی وي. یو تعداد یي زهر لرونکي او ځینی نور یي زهر نه لري، ځینی یی په وچه او ځینی یي په اوبو کې اوسیږي. د مار زهر ډېر خطر لرونکی او وژونکی وي. د مار چیچلو په وخت کې باید لمړی مرستې تر سره کړو تر څو د زیان رسیدلي کس سره د کتاب د لارښونې مطابق مرسته وکړو. همدارنګه که چیرته مار چیچلی کس تنفس نه شی کولای باید مصنوی تنفس ورکړو او ناروغ پرې نږدو چه خوب وکړي. ناروغ روغتون ته ورسوو.

د اتم څپرکي د تدريس د لارښود پلان

د څپرکي موضوع: لومړنی مرستې

۱- د تدريس وخت: ۴ درسی ساعتونه

شميره	د لوست مطلبونه	د تدريس وخت
		اساعت درسی
۱	د ژروند چاپيريال او هغې برخی: اوبه	۱ // //
۲	هوا	۱ // //
۳	خاوره	۱ // //
۴	له چاپيريال څخه ګټه اخيستل	۱ // //

۲- د څپرکي ښوونيز موخې :

- اوبه، خاوره، هوا د ژوند د چاپيريال د برخو او د ژوندانه اساسي عواملو په توګه وپيژني.
- د اوبو، هوا، او خاورې، ځانګرتياوې بيان کړای شي.
- د ژوند لپاره د اوبو، هوا، او خاورې اهميت درک کړي.

۳- په دی څپرکي کې ګران ښوونکي کولای شي چې د لاندې ميتودنو څخه ګټه واخلې.

تشريحی، توضيحی، سوال او ځواب، ډله ايز کار، نمايشی

د لمړی لوست د تدریس لارښود پلان

د تدریس وخت: یو درسي ساعت

مطلبونه	د مطلبونو شرحه	
۱ - د لوست موضوع	چاپیریال او د هغې برخې: اوبه	
۲ - ښوونیزې موخې پوهنیز، مهارتي او ذهنیتي	له زده کوونکو څخه هیله کیږي چه د لوست په پای کې لاندې موخو ته ورسیږي: - اوبه د ژوند د چاپیریال یوه برخه او د ژوندانه د اساسي عامل په توګه وپیژني. - د ژوندانه په چاپیریال کې د اوبو منابع بیان کړای شي. - په ورځني ژوند کې د اوبو څخه د مناسبې ګټې اخستنې اهمیت درک کړي.	
۳ - د تدریس میتود	تشریحي، پوښتنه او ځواب، ډله ایز کار	
۴ - د لوست مرستندویه توکي	چارتونه، تباشیر، تخته،	
۵ - د ارزونې طریقې	سوال او ځواب، شفاهي	
۶ - په ټولګي کې تدریسي فعالیت او زده کړه	**لومړنی فعالیت:**	وخت
	سلام اچول، د احوال پوښتنه، د حاضرۍ اخیستل، د کارخانګی لیدل، د تیر لوست پوښتنه او نوی لوست ته اړیکه ورکول.	۵
	د انګیزې رامنځته کول : انګیزه یي پوښتنه مطرح کړی؛ د بېلګې په توګه: - ستاسې په نظر د چاپیریال مهمی اجزاوې کومې دي؟ - ستاسې په نظر اوبو ته ولې حیاتي ماده ویل کیږي؟	۵

وخت	د زده کوونکی فعالیت	د ښوونکی فعالیت
۳۵	زده کوونکي په لومړنیو فعالیتونو کې برخه اخلي او انگیزوي پوښتنو ته ځوابونه ورکوی . نوی لوست ته د هغې په ارتباط متوجه کیږي. ــ د اړوند لوست انځورونه په ځیر سره گوري او خپل نظرونه یو له بل سره شریکوي. ــ د ښوونکی د لارښوونې مطابق فعالیت سرته رسوي. له نورو سره نظرونه شریکوي. ــ دلوست متن په چوپه خوله لولي. او ستونزمن ټکي له ځان سره یادداشت کوي. ــ د ښوونکي تشریح ته غوږ نیسی او د خپلو ستونزو حل په غور اوري. ــ د لوست لنډیز ته پام کوي. ــ پوښتنه ته ځوابونه ورکوي او د هغې په تکرار سره لوست تحکیموي. - اوبه د یوي حیاتي مادې په توگه له سیندونو، رودونو، سمندرگیو، چینو، کاریزونو او ځاگانو څخه لاس ته راوړل کیږي. - اوبه د ژوند د پایښت، کرنې او مالدارۍ او صنعت او سوداگرۍ لپاره ډېر اهمیت لري. باید د څڅلیو د اچولو په واسطه اوبه ککړه او ناولې نه کړو. ــ د کورنۍ دندې موضوع یادداشت کوي.	ښاغلی ښوونکی د لومړنیو فعالیتونو د سرته رسولو څخه وروسته انگیزوی پوښتنه مطرح کړئ ځوابونه د لوست سره ارتباط ورکړئ او د لوست سرلیک د تختې پر مخ ولیکئ. ــ د زده کوونکو پام د لوست انځورونو ته واړوي. ــ زده کوونکي په دوو ډلو وویشئ تر څو د اړونده لوست فعالیت سر ته ورسوي. ــ زده کوونکو ته لارښوونه وکړئ تر څو د لوست متن په چوپه خوله ولولي او تاسی له موقع څخه په گټه اخیستلو سره د لوست اساسي ټکي د تختې پر مخ ولیکئ. ــ لوست د درسی مرستندویه موادو څخه په گټه اخیستلو سره تشریح کړئ او د زده کوونکو د ستونزنو په هکله توضحیات ورکړئ. ــ لوست لنډ او راټول کړئ. د زده کوونکو د ارزونې او د لوست د تحکیم په خاطر د لوست د پای پوښتنې مطرح کړئ. ۱ – اوبه د کومو سرچینو څخه لاس ته راوړل کیږي؟ ۲ - د اوبو د ارزښت په هکله څه پوهیږئ؟ ۳ - د اوبو د ککړیدو څخه څه ډول مخنیوی وکړو؟ کورنۍ دنده؛ زده کوونکو ته کورنۍ دنده ورکړئ د مثال په ډول :ژوندیو موجوداتو ته د اوبو د اهمیت په هکله څو کرښې ولیکي؟

دښوونکی لپاره اضافي معلومات : د انسانانو، حیواناتو او نباتاتو ژوند په اوبو پوري تړلی دي. پوهیږو چه د ځمکی ۲/۳ برخې اوبو نیولي ده، له دې څخه یې ۳ فیصد تازه اوبه جوړوي. چه زیاته برخه یې په قطبین کې شتون لري. د جهیلونو، ځاه گانو، چینو اوسیندونو اوبه د ځمکې د مخ یو فیصد اوبه جوړوي. متاسفانه چه د کورنو، فابریکو، ښارونو ککړي اوبه او همدارنگه هغه زراعتی ککړې اوبه چه د ډول ډول کیمیاوي سرې او د حشره وژونکو درملو د استعمال په واسطه ککړې کیږی. چې سیندونو چینو او ځاگانو ته په رسیدلو سره هغه اوبه ککړوي چې له هغې څخه د انسانانو،کبانو،الوتونکو او حیواناتو لپاره گټه اخیستل فوق العاده خطرناکه وي.

د دوهم لوست د تدریس لارښود پلان

د تدریس وخت: یو درسی ساعت

<table>
<tr><th>مطلبونه</th><th colspan="2">د مطلبونو شرحه</th></tr>
<tr><td>۱- د لوست موضوع</td><td colspan="2">هوا</td></tr>
<tr><td>۲- ښوونیزې موخې
پوهنیز، مهارتی او ذهنیتې</td><td colspan="2">له زده کوونکو څخه هیله کیږی چه د لوست په پای کې لاندی موخو ته ورسیږي:
- هوا او د هغې اجزا وې وپیژني.
- هوا او د هغې اجزا وې تشریح کړای شي.
- د هوا حیاتي اهمیت درک کړای شي.</td></tr>
<tr><td>۳- د تدریس میتود</td><td colspan="2">تشریحی، پوښتنه او ځواب، ډله ایز کار</td></tr>
<tr><td>۴- د لوست مرستندویه توکي</td><td colspan="2">چارتونه، تباشیر، تخته،</td></tr>
<tr><td>۵- د ارزونې طریقې</td><td colspan="2">سوال او ځواب، شفاهی</td></tr>
<tr><td rowspan="3">٦- په ټولګی کې تدریسي فعالیت او زده کړه</td><td>لومړنی فعالیت:</td><td>وخت</td></tr>
<tr><td>سلام اچول، د احوال پوښتنه، د حاضری اخیستل، د کارخانګی لیدل، د تیر لوست پوښتنه او نوی لوست ته اړیکه ورکول.</td><td>۵</td></tr>
<tr><td>د انګیزی رامنځته کول : انګیزه یی پوښته مطرح کړی؛ د بېلګی په توګه:
- ستاسی په نظر هوا رنګ او بوی لري؟
- که چیرته خپله پزه او خوله بنده کړی څه به را پیښ شي؟</td><td>۵</td></tr>
</table>

د ښوونکي فعالیت	د زده کوونکي فعالیت	وخت
ښاغلی ښوونکی د لومړنیو فعالیتونو د سرته رسولو څخه وروسته انګیزوی پوښتنه مطرح کړئ د زده کوونکو ځوابونه د نوی لوست سره ارتباط ورکړئ او د لوست سرلیک د تختې پر مخ ولیکئ. ــ د زده کوونکو پام د لوست انځوررونو ته واړوئ. او له هغوی څخه وغواړئ چه نظرونه یو له بل سره شریک کړي ــ زده کوونکي په دوو ډلو وویشئ تر څو د اړونده لوست فعالیت سر ته ورسوي. هغوی ته لارښونه، مرسته او تشویق يې کړئ. ــ له زده کوونکو څخه وغواړئ تر څو د لوست متن په چوپه خوله ولولي او ستونزمن ټکي له ځان سره یادداشت کړي. تاسی له موقع څخه په ګټه اخیستلو سره د لوست اساسي ټکي د تختې پر مخ ولیکئ. ــ د درسی مرستندویه مواد او اساسی ټکو په ګټه اخیستلو سره لوست تشریح کړئ. ــ لوست لنډ او راټول کړئ. د زده کوونکو د ارزونې او د لوست د تحکیم په خاطر د لوست د پای پوښتنې مطرح کړئ. ۱ – د هوا کومې اجزاوې لري او په هوا کې په کوم اندازه وجود لري؟ ۲ - د تنفس او له پاکې هوا څخه د ګټې اخیستلو لپاره څه باید وکړو؟ ۳ - آیا د هوا څخه پرته ، تنفس او سوځیدنه امکان لري؟ کورنۍ دنده: زده کوونکو ته کورنۍ دنده ورکړي د مثال په ډول :د هوا د اهمیت په هکله هر څومره چې پوهیږئ ويې لیکل.	زده کوونکي په لومړنیو فعالیتونو کې برخه اخلي او انګیزوي پوښتنو ته ځوابونه ورکوي او نوي لوست ته د هغې په ارتباط متوجه کیږي. ــ د اړوند لوست انځورونه په ځیر سره ګوري او پر هغې تبصره او خپل نظرونه شریکوي. ــ د ښوونکي د لارښوونې مطابق فعالیت سرته رسوي. او یو له بل سره نظرونه شریکوي. ــ د لوست متن په چوپه خوله لولي. او ستونزمن ټکي له ځان سره یادداشت کوي. ــ د ښوونکي تشریح ته غوږ نیسی ورسته د ستونزمنو ټکو پوښتنه کوي. ــ د لوست لنډیز ته پام کوي. ــ پوښتنې ته ځواب ورکوي او د هغې په تکرار سره لوست تحکیموي. ــ هوا د نایتروجن او اکسیجن له غازونو یو مخلوط دی چی په لږه اندازه کاربن دای اکساید، خاوره او ډوړې هم لري. نایتروجن له پنځو څخه څلور برخې او اکسیجن له پنځو څخه یوه برخه د هوا جوړوي. ــ د خپل چاپیریال هوا باید ککړه نه کړو خپل چاپیریال شین وساتو، ونې پکښې کیږدو تر څو د هوا په پاکولو کې مرسته وشي. ــ پرته له هوا څخه تنفس او سوځیدنه امکان نه لري. ــ د کورنۍ دندې موضوع یادداشت کوي.	۳۵

دښوونکی لپاره اضافی معلومات : کله چې یو یا څو ډوله ککړ مواد د یو څه وخت لپاره په هوا کې پاتې شي. چې د انسانانو، حیواناتو او نورو شیانو لپاره زیان ورسوي او د چاپیریال د کیفیت د ټیټولو سبب شي، هغې هوا ته ککړه هوا ویل کیږي. مختلف ګازونه، د فابریکو، موټرونو، مختلفو ماشینونو او د خښتو د بټیو لوګي د هوا له ککړونکو څخه شمیرل کیږي.

د دریم لوست د تدریس لارښود پلان

د تدریس وخت: یو درسی ساعت

<table>
<tr><th>مطلبونه</th><th colspan="2">د مطلبونو شرحه</th></tr>
<tr><td>۱- د لوست موضوع</td><td colspan="2">خاوره</td></tr>
<tr><td>۲- ښوونیزې موخې
پوهنیز، مهارتی او ذهنیتې</td><td colspan="2">له زده کوونکو څخه هیله کیږی چه د لوست په پای کې لاندی موخو ته ورسیږي:
- خاوره او د هغې ډولونه وپیژني.
- د خاورې ډولونه تشریح کړای شي.
- د ژوند چاپیریال کې د خاوری اهمیت درک کړی.</td></tr>
<tr><td>۳- د تدریس میتود</td><td colspan="2">تشریحی، پوښتنه او ځواب، ډله ایز کار</td></tr>
<tr><td>۴- د لوست مرستندویه توکي</td><td colspan="2">چارتونه، تباشیر، تخته،</td></tr>
<tr><td>۵- د ارزونې طریقې</td><td colspan="2">سوال او ځواب، شفاهی</td></tr>
<tr><td rowspan="3">۶- په ټولګی کې تدریسي فعالیت او زده کړه</td><td>لومړنی فعالیت:</td><td>وخت</td></tr>
<tr><td>سلام اچول، د احوال پوښتنه، د حاضری اخیستل، د کارخانګی لیدل، د تیر لوست پوښتنه او نوی لوست ته اړیکه ورکول.</td><td>۵</td></tr>
<tr><td>د انګیزی رامنځته کول : انګیزه یی پوښته مطرح کړی؛ د بېلګی په توګه:
- ستاسی په نظر خاوره د ژوندیو موجوداتو په ژوند اوچاپیریال کې څه اهمیت لري؟</td><td>۵</td></tr>
</table>

وخت	د زده کوونکي فعالیت	د ښوونکی فعالیت
۳۵	زده کوونکي په لومړنیو فعالیتونو کې برخه اخلي او انگیزوي پوښتنو ته ځوابونه او تبصره کوي ــ د اړوند لوست انځورونه په ځیر سره گوري او خپل نظر وړاندې کوي. ــ د ښوونکي په مرسته د کتاب اړونده فعالیت سرته رسوي. ــ د لوست متن په چوپه خوله لولي. او ستونزمن ټکي له ځان سره یادداشت کوي. ــ د ښوونکي تشریح ته غوږ نیسي او د خپلو یادداشت شوو ستونزو پوښتنه کوي. ــ د لوست لنډیز ته پام کوي. ــ پوښتنو ته ځوابونه ورکوی د ځوابونو په جمع بندۍ سره لوست تحکیموي. ــ خاوره د عضوی ورستو او تخریب شویو حیوانی او نباتی موادو څخه منځته راځي. ــ خاوره په درې ډولونو ده. ژېړه خاوره (د رس خاوره). توره خاوره (د حیواناتو او نباتاتو پاتې شوني او شگلنه خاوره. - هغه خاوره چې عضوی مواد د (حیواناتو او نباتاتو پاتې شوني) ولري، پسته یا نرمه وي چې د نباتاتو د دوې لپاره خورا مساعد وي. - باید د خاورې د ساتنې لپاره د ونو د کینولو، د ځنگلونو د جوړولو او د دیوالونو د ودانولو له میتودونه (لارې) هڅه وکړو چې له تخریب څخه یي مخنیوی وشي. ــ د کورنۍ دندې موضوع یادداشت کوي اوسرته یې رسوي.	ښاغلی ښوونکی د لومړنیو فعالیتونو د سرته رسولو څخه وروسته انگیزوی پوښتنه مطرح کړئ د زده کوونکو ځوابونه د نوی لوست سره ارتباط ورکړئ او د لوست سرلیک د تختې پر مخ ولیکئ. ــ له زده کوونکو څخه وغواړئ چه د کتاب انځورونه په ځیر سره وگوري چه څه برداشت کوي. ــ له زده کوونکو څخه وغواړئ چې د اړونده لوست فعالیت سر ته ورسوي. له هغوی سره مرسته وکړئ. ــ له زده کوونکو څخه وغواړئ تر څو د لوست متن په چوپه خوله ولولي او تاسی له موقع څخه په گټه اخیستلو سره د لوست اساسي ټکي د تختې پر مخ ولیکئ. ــ د درسی مرستندویه موادو او اساسی ټکو په گټه اخیستلو سره لوست تشریح کړئ. د زده کوونکو د ارزونې او د لوست د تحکیم په خاطر د لوست د پای پوښتنې مطرح کړئ. ۱ – خاوره له کومو موادو څخه او په څه ډول منځته راځي؟ ۲ - څو ډوله خاوره پیژنی؟ ۳ - کوم ډول خاوره د نباتاتو دودې او غذایی موادو په جوړولو کې اغیزه لري؟ ۴ - د خاورې د تخریب مخه څنگه نیولای شو؟ کورنۍ دنده؛ زده کوونکو ته کورنۍ دنده ورکړي د مثال په ډول : د هغې خاورې په هکله چې د نباتاتو ودې ته گټه لري څو کرښې ولیکي.

دښوونکی لپاره اضافی معلومات : د ځمکې بیرونی برخه د نباتاتو د رشد او ودې لپاره ډیر غذایی او معدنی مواد لري چې ځینې یې د باران او واورې د جاري اوبو په واسطه مینځل او بی ځایه کیږي په نتیجه کې خاوره د غذایی مواد د درلودلو له پلوه ضعیف کوي چې د کرلو او زراعت لپاره هومره مناسبه نه وي هغې میتودونه

(لارې) چې د خاورې د ساتلو لپاره شتون لري باید مراعات کړی شي. د مثال په ډول ۱ - هغه ځایونه چې باد لري په هغې کې د ونو کینول. ۲– د خاورې لامده ساتل د خاورې له خپرېدو څخه مخه نیسی. ۳– د بوټو کرل د خاورې د زرو د سریښ ناکه کیدو سبب کیږي تر څو له خاورې څخه محافظت وکړي او د باد په واسطه له یو ځای څخه بل ځای ته خپره نه شي.

د خاورې مختلف ډولونه د اوبو بېلا بېلې اندازې جذبوی. سیلاوونه هغه وخت منځته راځي چې د اوبو مقدار د ومره ډېر شي چې خاوره د هغی د جذب توان ونه لري. و چکالي هغه وخت پېښیږي چې باران په پوره اندازه ونه وري او په خاوره کې هم لازم رطوبت شتون ونلري.

د څلورم لوست د تدریس لارښود پلان

د تدریس وخت: یو درسی ساعت

مطلبونه	د مطلبونو شرحه	
۱ - د لوست موضوع	د چاپیریال څخه سالمه ګټه اخیستنه	
۲ - ښوونیزې موخې پوهنیز، مهارتی او ذهنیتې	له زده کوونکو څخه هیله کیږی چه د لوست په پای کې لاندی موخو ته ورسیږي: - د ژوند چاپیریال څخه د ګټه اخیستنې په لاروچارو وپوهیږي. - د ژوند له چاپیریال څخه د ساتنې طریقې بیان کړای شي. - د ژوند له چاپیریال څخه د ګټې اهمیت درک کړي.	
۳ - د تدریس میتود	تشریحی، پوښتنه او ځواب، ډله ایز کار	
۴ - د لوست مرستندویه توکي	چارتونه، تباشیر، تخته،	
۵ - د ارزونې طریقې	سوال او ځواب، شفاهی	
٦ - په ټولګی کې تدریسي فعالیت او زده کړه	**لومړنی فعالیت:**	وخت
	سلام اچول، د احوال پوښتنه، د حاضری اخیستل، د کارخانګی لیدل، د تیر لوست پوښتنه او نوی لوست ته اړیکه ورکول.	۵
	د انګیزی رامنځته کول : انګیزه یی پوښته مطرح کړی؛ د بېلګی په توګه: - د خپل چاپیریال د ښکلا او زرغونیدو لپاره څه باید وکړو؟ - ستاسی له نظره د ژوند چاپیریال ساتنه څه اهمیت لري؟	۵

وخت	د زده کوونکي فعالیت	د ښوونکی فعالیت
۳۵	زده کوونکي په لومړنیو فعالیتونو کې برخه اخلي او انګیزوي پوښتنو ته ځوابونه ورکوی او نوی لوست ته د هغې په ارتباط متوجه کیږي. ـــ د اړوند لوست انځورونه په ځیر سره ګوري او نظرونه وړاندې کوي. ـــ د ښوونکي په لارښوونې او مشوره د کتاب فعالیت سرته رسوي. ـــ یو زده کوونکی د لوست متن په لوړ آواز لولي او نور په غور سره ورته غوږ نیسی مشکل ټکي له ځان سره یادداشت کوي. ـــ د ښوونکي تشریح ته غوږ نیسی اود ستونزمنو ټکو پوښتنه کوي . ـــ د لوست لنډیز په ځیر سره اوري. ـــ د ارزونې پوښتنو ته ځوابونه ورکوي. د هغې په تکرار سره لوست تحکیموي. - ټول هغه شیان چې زموږ شاوخوا یې چاپیره کړې ده چاپیریال ورته ویل کیږي لکه : اوبه، هوا او خاوره. - زموږ د ژوند د اړتیا وړ ټول مواد د چاپیریال له اجزاوو څخه تر لاسه کیږي. - پر موږ لازمه ده چې د خپل ژوند چاپیریال راته ګران وي، د هغې خاوري، اوبو، هوا، حیواناتو او نباتاتو په ساتنه کې د زړه له کومي مینه وال اوسو او مسؤلانه هڅه وکړو. ـــ د کورنۍ دندې موضوع یادداشت کوي.	ښاغلی ښوونکی د لومړنیو فعالیتونو د سرته رسولو څخه وروسته انګیزوی پوښتنه مطرح کړئ او د زده کوونکو د ځوابونو له منځ څخه د لوست سرلیک د تختې پر مخ ولیکئ. ـــ د زده کوونکو پام د لوست انځورونو ته واړوئ. ـــ زده کوونکي په دوو ډلو وویشئ تر څو د اړونده لوست فعالیت سر ته ورسوي. ـــ له زده کوونکو څخه یو کس ته لارښوونه وکړئ تر څو د لوست متن په لوړ غږ ولولي او تاسی له موقع څخه په ګټه اخیستلو سره د لوست اساسي ټکي د تختې پر مخ ولیکئ. ـــ له اساسی ټکو څخه په ګټه اخیستلو سره لوست د سوال او ځواب په ډول تشریح کړئ. ـــ لوست لنډ او راټول کړئ. د زده کوونکو د ارزونې او د لوست د تحکیم په خاطر د لوست د پای پوښتنې مطرح کړئ. ۱ ـــ د ژوند چاپیریال له کومو اجزاؤو څخه جوړ شوی دي؟ ۲ - د ژوند چاپیریال د ژوندیو موجوداتو د اړتیاوو د پوره کولو لپاره څه اهمیت لري؟ ۳ - د ژوند د چاپیریال د ساتنې او پاکوالی لپاره کوم اخلاقی او ټولنیز مسولیت لرو؟ کورنۍ دنده: **زده کوونکو ته کورنۍ دنده ورکړي د مثال په ډول** :د ژوند د چاپیریال د حیاتی منابعو د منځه تللو د مخنیوی لپاره کوم ټکي باید مراعاتې کړو؟ په خپلو کتابچو کې ولیکئ.

دښوونکی لپاره اضافی معلومات : د دې لپاره چه د ژوند چاپیریال څخه سمه ګټه واخلو باید تر ډیره حده کوښښ وکړو تر څو زموږ د ژوند چاپیریال پاک او د ککړتیا څخه لرې وي. د ژوند چاپیریال په دوه ډوله ککړیږي. د طبیعی منابعو په واسطه لکه باد او طوفان چه دوړې او ککړتیاوې له یو ځای څخه بل ځای ته لیږدوي. او یا د اور غور ځونکو په واسطه چه ډیر لوګي او ګازونه تولیدوي. دوهم ډول یې مصنوعی ککړتیاده چه د انسانی فعالیتونو څخه منځ ته راځي او د انسانانو او نورو موجوداتو ژوند له ستونزو سره مخ کوي.